

# 10 consejos para adultos sobre estilos de vida saludables

07 June 2017

1. [Coma variado](#)
2. [Consuma una gran cantidad de alimentos ricos en hidratos de carbono como base de su dieta](#)
3. [Sustituya las grasas saturadas por grasas insaturadas](#)
4. [Tome muchas frutas y hortalizas](#)
5. [Reduzca la ingesta de sal y azúcar](#)
6. [Coma con regularidad y controle el tamaño de las raciones](#)
7. [Beba muchos líquidos](#)
8. [Mantenga un peso corporal saludable](#)
9. [¡Póngase en marcha, y conviértalo en costumbre!](#)
10. [¡Empiece ya! Y vaya cambiando poco a poco.](#)

## 1. Coma variado

Para tener una buena salud necesitamos más de 40 nutrientes diferentes, y ningún alimento los proporciona todos. No se trata de una comida aislada, sino de realizar elecciones de alimentos equilibradas de manera continuada. ¡Así marcará la diferencia!

-Se puede tomar un almuerzo con un contenido de grasas alto si se acompaña de una cena baja en grasas.

- Si cena una ración grande de carne, puede que el pescado sea la mejor opción para el día siguiente.

[Inicio de la página](#)

## 2. Consuma una gran cantidad de alimentos ricos en hidratos de carbono como base de su dieta

Aproximadamente la mitad de las calorías de la dieta debería proceder de alimentos ricos en hidratos de carbono, como cereales, arroz, pasta, patatas y pan. Es una buena idea incluir al menos uno de estos productos en cada comida. Los alimentos integrales, por ejemplo en forma de pan, pasta y cereales, aumentarán el consumo de fibra.

[Inicio de la página](#)

## 3. Sustituya las grasas saturadas por grasas insaturadas

Las grasas son importantes para disfrutar de una buena salud y de un funcionamiento corporal correcto. Sin embargo, su consumo excesivo puede repercutir negativamente en el peso y la salud cardiovascular.

Hay diferentes tipos de grasas, y cada uno de ellos tiene efectos diferentes sobre la salud. Algunos consejos para mantener el equilibrio adecuado son:

- Conviene restringir el consumo de grasas saturadas —a menudo procedentes de alimentos de origen animal—, evitar completamente las grasas trans y limitar la ingesta total de grasas. Consulte las etiquetas para obtener información sobre el origen.
- El consumo de pescado dos o tres veces por semana, con al menos una ración de pescado azul, ayudará a garantizar la ingesta adecuada de grasas insaturadas.
- Al cocinar, es recomendable hervir, cocer al vapor u hornear los alimentos, en lugar de freírlos, además de eliminar la parte grasienta de la carne y utilizar aceites vegetales.

[Inicio de la página](#)

## 4. Tome muchas frutas y hortalizas

Las frutas y las hortalizas son algunos de los alimentos más importantes por su aporte suficiente de vitaminas, minerales y fibra. Deberíamos intentar consumir al menos cinco raciones al día. Por ejemplo, un vaso de zumo natural de fruta en el desayuno, quizás una manzana o una rodaja de sandía entre horas, y una buena ración de diferentes hortalizas en cada comida.

[Inicio de la página](#)

## 5. Reduzca la ingesta de sal y azúcar

Un consumo alto de sal puede aumentar la presión arterial y el riesgo de cardiopatía coronaria. Se puede reducir la sal de la dieta de varias maneras:

- Al comprar, elegir productos con menor contenido de sodio.
- Al cocinar, sustituir la sal por especias, aumentando así la variedad de aromas y sabores.
- Al comer, evitar poner la sal en la mesa, o al menos no añadir sal hasta haber probado la comida.

El azúcar aporta dulzura y un sabor atractivo, pero las bebidas y los alimentos azucarados son muy calóricos y se recomienda un consumo moderado, como capricho ocasional. En su lugar, podríamos utilizar fruta, incluso para endulzar la comida y la bebida.

[Inicio de la página](#)

## 6. Coma con regularidad y controle el tamaño de las raciones

La mejor fórmula para tener una dieta saludable es comer alimentos variados, con regularidad y en las cantidades correctas.

Saltarse las comidas, en especial el desayuno, puede provocar una sensación de hambre incontrolada que a menudo empuja inevitablemente a cometer excesos. Comer entre horas puede ayudar a controlar el hambre, pero estos refrigerios no deberían sustituir las comidas principales. Como tentempié, podemos tomar un yogur, un puñado de frutas frescas o secas o de hortalizas —como palitos de zanahoria—, frutos secos sin sal o quizás algo de pan con queso.

Si prestamos atención al tamaño de las raciones evitaremos consumir demasiadas calorías y podremos comer todos los alimentos que nos gustan, sin necesidad de prescindir de ninguno.

- Al cocinar la cantidad correcta, es más fácil no comer en exceso.
- Algunos tamaños de raciones razonables son 100 g de carne, media pieza de fruta y media taza de pasta cruda.
- Si se utilizan platos más pequeños, será más fácil comer raciones más pequeñas.
- Los alimentos envasados con etiquetas que muestran el número de calorías podrían ayudar a controlar las raciones.
- Al comer fuera de casa, se puede compartir una ración con un amigo.

[Inicio de la página](#)

## 7. Beba muchos líquidos

¡Los adultos tienen que beber al menos 1,5 litros de líquido al día! O más, si hace mucho calor o desarrollan mucha actividad física. Está claro que el agua es la mejor fuente de líquido, y puede ser del grifo o mineral, con gas o sin gas, agua corriente o agua con sabor. Los zumos de fruta, el té, las bebidas sin alcohol, la leche y otras bebidas pueden estar bien, de vez en cuando.

[Inicio de la página](#)

## 8. Mantenga un peso corporal saludable

El peso adecuado de cada persona depende de factores como el género, la altura, la edad y la genética. El sobrepeso aumenta el riesgo de una gran variedad de enfermedades, como diabetes, cardiopatías y cáncer.

El exceso de grasa corporal es la consecuencia de comer más de lo necesario. Las calorías adicionales pueden proceder de cualquier nutriente calórico, a saber, proteína, grasa, hidrato de carbono o alcohol, pero la grasa es la fuente con mayor concentración de energía. La actividad física nos ayuda a gastar

calorías y nos hace sentir bien. El mensaje es razonable y sencillo: ¡si estamos ganando peso, tenemos que comer menos y ser más activos!

[Inicio de la página](#)

## 9. ¡Póngase en marcha, y conviértalo en costumbre!

La actividad física es importante para las personas, independientemente de su peso y su estado de salud. Nos ayuda a quemar las calorías sobrantes, es buena para el sistema circulatorio y el corazón, mantiene o aumenta nuestra masa muscular, nos ayuda a centrarnos y mejora nuestro bienestar y salud generales. ¡No hace falta ser un atleta profesional para ponerse en marcha! Se recomienda realizar 150 minutos semanales de actividad física moderada, y puede integrarla fácilmente en su rutina diaria. Todos podríamos:

- utilizar las escaleras en lugar del ascensor,
- dar un paseo en el descanso para comer (y hacer estiramientos en la oficina en horas de trabajo),
- dedicar tiempo a una actividad familiar durante el fin de semana.

[Inicio de la página](#)

## 10. ¡Empiece ya! Y vaya cambiando poco a poco.

Es más fácil mantener cambios de estilo de vida graduales que cambios grandes y simultáneos. Si escribimos durante tres días todos los alimentos y las bebidas que tomamos a lo largo de la jornada y anotamos la cantidad de movimiento realizado, no será difícil ver qué podemos mejorar:

- ¿Nos saltamos el desayuno? Un tazón pequeño de muesli, un trozo de pan o una pieza de fruta podrían ayudarnos a incorporarlo poco a poco a nuestra rutina.
- ¿Pocas frutas y hortalizas? Para empezar, podemos introducir una ración adicional al día.
- ¿Preferencia por alimentos ricos en grasas? Si los eliminamos de golpe, podría pasarnos factura y hacernos volver a las viejas costumbres. En su lugar, podemos optar por alternativas con poca grasa, comerlos con menos frecuencia y en menor cantidad.
- ¿Muy poca actividad? Un punto de inicio excelente sería utilizar las escaleras cada día.

[Inicio de la página](#)