

## HABITOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Tradicionalmente el patrón nutricional de Andalucía ha mantenido el modelo que se ha venido en denominar “Dieta Mediterránea”, caracterizado por un consumo elevado de verduras, frutas y pescado, y por el consumo de aceites no saturados, como el de oliva. Igualmente, a lo largo de los años, ha ido tomando cuerpo el hecho de que el consumo, mantenido de la denominada “Dieta Mediterránea”, actúa como factor de protección frente a determinadas enfermedades, como las patologías cardiovasculares conformándose junto con la actividad física como una de sus principales estrategias de prevención.

Desde las recomendaciones y líneas de trabajo emanadas tanto de los Planes Andaluces de Salud, como de algunos Planes Integrales, se pone en marcha un Plan para la Promoción de Actividad Física y la Alimentación equilibrada y saludable, cuya meta será prevenir las principales enfermedades y mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, a través del fomento de la práctica de actividad física y de la alimentación equilibrada.

## RECOMENDACIONES BÁSICAS A TENER EN CUENTA

Si padece alguna enfermedad que no le permita seguir estas recomendaciones, consulte con su enfermera o médico que le recomendará modificaciones.

Recomendaciones para una alimentación equilibrada:

- Inicie el día tomando un desayuno equilibrado.
- Coma diariamente fruta y verdura
- Limite la ingesta de sal, azúcares y grasas.
- Consuma más pescado.
- Beba al menos dos litros de agua al día.
- Ingiera platos pequeños pero variados.

Recomendaciones para una Vida Saludable:

- En cada comida incluya cereales o tubérculos y frutas variadas.
- A diario utilice aceite de oliva e incluya en su dieta agua, verduras, lácteos y hortalizas.
- Consuma de 2 a 3 veces por semana como máximo carnes rojas.
- Evite las grasas y dulces de bollería.
- Se recomienda a diario una actividad física de 30 a 60 minutos. Evite el sedentarismo y procure no permanecer mucho tiempo sentado frente al televisor.
- De 3 a 5 veces por semana incluya en su dieta legumbres, aves, pescados y huevos.
- Realice varias veces a la semana alguna actividad física que le guste (jardinería, paseo, baile, fútbol, etc....)
- Siempre que pueda utilice las escaleras en vez del ascensor.
- Mantenga una saludable vida activa y aprovecha el día para moverse: hacer las tareas domésticas, pasear, ir caminando al trabajo...todo vale si se mueve.