

10 Consejos saludables sobre alimentación y ejercicio

Quiérete
Haz deporte

1. **Aliméntate de forma variada y equilibrada.** Es decir, come de todo haciendo especial hincapié en los alimentos que contienen hidratos de carbono (pan, arroz, patata, fruta, legumbre,...) y en las verduras.
2. **Haz 5 comidas al día:** desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. De esa forma se evita el picoteo entre comidas y disminuye el riesgo de engordar.
3. **Los hidratos de carbono (legumbre, pan,...), como tales, “no engordan”.** ¡Cualquier alimento te predispone a engordar si haces poco ejercicio físico!!!
4. **Una alimentación rica en lácteos es fundamental para prevenir la osteoporosis.** Los desnatados son igual de efectivos. Si no te gustan o no puedes tomar lácteos, hay otros muchos alimentos recomendables como almendras, salmón, legumbre, cereales, tofu...
5. **No te dejes engañar por las dietas milagro** y consejos alimenticios que oigas de personas no especializadas. Asesórate siempre por tu médico o por el especialista en nutrición si debes perder peso.
6. **Practica ejercicio físico todos los días,** al menos una hora y realízalo a una intensidad moderada. No es necesario que esa hora de ejercicio sea seguida, es igual de efectivo que al final del día sumes 60 minutos realizando ejercicio en bloques de no menos de 10 minutos.
7. **Elige la actividad física más adecuada a tu edad, condición física y entorno.** No es mejor para tu salud estar agotada al finalizar una actividad física. Incluso puede ser peligroso.
8. **La práctica de actividad física regular** como caminar, trotar, andar por el monte,... ayudan a prevenir la atrofia muscular, la ganancia de peso graso y la osteoporosis.
9. **Haz ejercicio cuando te sientas bien,** no lo hagas si tienes fiebre, gripe o enfermedad aguda. Cuando haga calor, haz ejercicio a un ritmo más suave de lo habitual y, sobre todo, elige los momentos más frescos del día.
10. **El ejercicio físico regular y una alimentación saludable son pilares básicos en la prevención y tratamiento de enfermedades** como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y la osteoporosis.

La práctica de una actividad física moderada y constante, así como una alimentación variada y equilibrada serán tus mejores aliados para gozar de una buena salud física y psíquica.