

HÁBITOS SALUDABLES



YFN



Contenido

¿Como mejorar tu salud?	3
El deporte.....	4
Los malos hábitos.....	5
El tabaco y el alcohol.....	6
La alimentación.....	7
Pirámide alimenticia.....	8
Gráficos.....	9

¿Como mejorar tu salud?

- **Practicar deporte:** Es muy importante, ya que ayuda a nuestro organismo a mantenerse activo.
- **Descansar:** Es necesario dormir entre 7 u 8 horas diarias.
- **Alimentarse adecuadamente:** Debe ser variada.
- **Tener cuidado con las grasas saturadas:** Las grasas son necesarias, pero hay que saber qué tipo ingerir.
- **Realizar 5 comidas diarias:** La falta de alimento empeora la salud.
- **Comer frutas y verduras:** Son imprescindible para estar en buena forma.
- **Evitar el estrés:** Evitar el estrés nos ayudará a mejorar nuestra salud mental.
- **No consumir alcohol ni tabaco:** El consumo de estas dos drogas empeora considerablemente nuestra salud.
- **Hidratarse adecuadamente:** La mayor parte del cuerpo está formada por líquidos por lo que hay que mantenerse hidratado siempre.
- **Planificar y controlar los hábitos:** Seguir una rutina ayuda a no saltarse estos hábitos.

El deporte.

La práctica deportiva previene patologías físicas debido a la activación del sistema inmunológico y enfermedades degenerativas como el alzhéimer, ya que influye en una mejor concentración. En el tratamiento de enfermedades, el deporte permite equilibrar las sustancias cuyo desajuste ha generado la enfermedad, actuando de forma similar a un fármaco.

También mejoran nuestra salud mental de las siguientes formas:

- Aumenta la autoestima.
- Aumenta la autoconfianza.
- Mejora la memoria.
- Mejora la estabilidad emocional.
- Mejora el funcionamiento intelectual.
- Da lugar a mayor independencia.

Según la opinión del catedrático Miguel del Valle, estos beneficios convierten el ejercicio físico en una actividad que debería ser prescrita en patologías como la ansiedad, la depresión o los trastornos del sueño.

Los malos hábitos.

Diariamente tenemos malos hábitos que perjudican nuestra salud, por ejemplo:

- **Saltarse el desayuno:** El desayuno nos da toda la energía que usaremos durante el día por lo que es imprescindible.
- **No cocinar:** Alimentarse a base de alimentos a domicilio o de preparación rápida no es muy saludable, por lo que es recomendable cocinar tus propios alimentos.
- **Pasar mucho tiempo sentado:** Hoy en día el trabajo es sedentario por lo que estamos muchas horas frente a una pantalla por lo que deberíamos descansar la vista.
- **Preocuparse mucho:** Las preocupaciones son la principal razón del estrés, por lo que la preocupación en exceso puede dar lugar a estrés.
- **Cenar cualquier cosa:** Para irse a dormir sobre 8 horas se recomienda una cena ligera y nutritiva.
- **Abusar de medicamentos:** No es recomendable automedicarse sin la receta de un médico, ya que los medicamentos afecta negativamente a la salud, sobre todo las pastillas.

El tabaco y el alcohol.

Estos dos venenos para el cuerpo son las drogas más consumidas en la actualidad ya que son las únicas drogas legales en España.

- **Estas dos drogas son las más adictivas.**
- **Son legales por lo que están incorporadas en el día día.**
- **Un gran porcentaje de fumadores también beben.**
- La prevalencia de **tabaquismo** y dependencia del **alcohol** en **pacientes psiquiátricos** es más elevada que en población general.

El tabaco es muy difícil de dejar, por lo que estos son algunos consejos:

- **Fija una fecha para dejarlo.**
- **Busca apoyo.**
- **Tira el tabaco que tengas.**
- **Lava tu ropa para eliminar los restos del humo.**
- **Mantente ocupado.**
- En vez de fumar tabaco puedes **comprar un vaper** para dejar el consumo pero, muy importante, que **no contenga nicotina.**

La alimentación.

La alimentación es uno de los factores más importantes para una vida saludable. A continuación te dejo algunos consejos para tener una buena alimentación:

- Incorporar a diario alimentos de **todos los grupos** y realizar al menos **30 minutos de actividad física**.
- Tomar a diario **8 vasos de agua** segura.
- Consumir a diario **5 porciones de frutas y verduras** en variedad de **tipos y colores**.
- Reducir el uso de **sal** y el consumo de alimentos con alto contenido de **sodio**.
- Limitar el consumo de **bebidas azucaradas** y de alimentos con elevado contenido de **grasas, azúcar y sal**.
- Consumir diariamente **leche, yogur o queso**, preferentemente descremados.
- Al consumir **carnes quitarle la grasa visible**, aumentar el consumo de **pescado e incluir huevo**.
- Consumir **legumbres, cereales** preferentemente integrales, **papa, batata, choclo o mandioca**.
- Consumir **aceite crudo** como condimento, frutas secas o semillas.

Pirámide alimenticia.



Esta imagen es muy conocida, ya que es una imagen que transmite el concepto de la alimentación de forma visual y muy clara.

- La zona baja, de color azul, representa los alimentos que debemos consumir en mayor número que los demás y son cereales, productos artesanales, etc
- En la segunda zona, de color verde, se representa la fruta y la verdura que los debemos consumir con mucha frecuencia.
- En la tercera zona, de color amarillo y rojo, son alimentos que debemos consumir de vez en cuando pero no debemos abusar de ellos, son el queso, la leche, las carnes, ...
- En la zona superior, de color rosa, están los alimentos más perjudiciales: dulces, refrescos, ...

Gráficos.

Deportes más practicados.

Deporte.	Nº de gente
Natación.	1.500 millones.
Fútbol.	1.002 millones.
Voleibol.	998 millones.
Baloncesto.	400 millones.
Tenis.	300 millones.



Hasta aquí este documento, espero haber sido de ayuda y haberte informado más sobre como tener una vida saludable y temas relacionados. ¡Gracias por su atención!

No olvides visitar nuestra página web y nuestras redes sociales:

- [Paralaiacomunica.](#)
- [Twitter.](#)
- [Instagram.](#)