

Guía para una Vida Saludable

PARTE II



Guías Alimentarias, Actividad Física y Tabaco

VIDA
CHILE
Construyendo un país más saludable



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD



Guía para una Vida Saludable

GUÍAS ALIMENTARIAS	GUÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA	GUÍAS PARA EVITAR EL CONSUMO DE TABACO
<ol style="list-style-type: none">1. Consume 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogur, queso o queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados2. Come al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día3. Come porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana, en reemplazo de la carne4. Come pescado, mínimo 2 veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha5. Prefiere los alimentos con menor contenidos de grasas saturadas y colesterol6. Reduce tu consumo habitual de azúcar y sal7. Toma 6 a 8 vasos de agua al día	<ol style="list-style-type: none">1. Camina como mínimo 30 minutos diarios2. Realiza ejercicios de estiramiento o elongación3. Prefiere recrearte activamente4. Realiza pausas activas en el trabajo5. Realiza ejercicios 30 minutos 3 veces por semana6. Adapta la intensidad a tu ritmo personal	<ol style="list-style-type: none">1. Exige ambientes libres del humo de tabaco y protege a los no fumadores2. No empieces a fumar, aprende a decir no al tabaco3. Infórmate sobre los efectos dañinos del tabaco. Elige no fumar4. Deja de fumar, evitarás muchas enfermedades y mejorará tu calidad de vida



RESOLUCIÓN EXENTA N° 459 que aprueba la Norma General Técnica N° 76, correspondiente a la "Guía Educativa para una Vida Saludable. Guías Alimentarias, Actividad Física y Tabaco". Fecha: 10 de agosto de 2005. Ministerio de Salud, Santiago de Chile.

Disfruta el placer de una alimentación sana y una vida activa mientras esperas a tu hijo(a) y también mientras lo amamantas

¿Por qué?

- Porque una buena alimentación contribuye a tu salud y la de tu niño(a)
- Porque tanto el bajo peso como el exceso de peso pueden determinar problemas en el embarazo, parto y recién nacido
- Te verás y sentirás mejor, más activa y vital, haciendo actividad física
- Amamantar beneficia a tu hijo(a) y a ti misma, lo hace crecer sano y te ayuda a bajar de peso



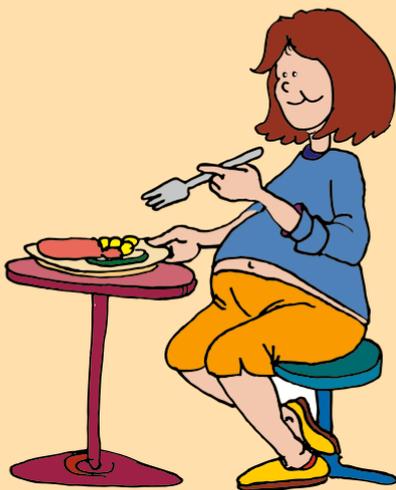
Recuerda que:

- Si tienes peso normal debes aumentar entre 10 y 13 kilos de peso durante el embarazo
- Si estás bajo peso debes aumentar entre 12 y 18 kilos durante el embarazo
- Si estás con sobrepeso u obesidad debes aumentar de 7 a 10 kg durante el embarazo
- No olvides que el tabaco y el alcohol son tóxicos para ti y tu niño(a)
- Lo ideal es que recuperes tu peso previo al embarazo y en forma gradual
- Asiste a tu control de salud regularmente y sigue las indicaciones del equipo de salud

Embarazo y Lactancia

Consejos sanos:

- Mantener una alimentación **variada y equilibrada**, que incluya diariamente verduras, frutas y lácteos (leche, yogurt, queso)
- Una mujer embarazada, debe agregar a su alimentación **un vaso adicional de lácteos y un plato adicional de frutas o verduras**
- Una mujer en lactancia, debe agregar a su alimentación **2 vasos adicionales de lácteos y 2 platos adicionales de frutas o verduras**
- Es especialmente importante **aumentar el consumo de pescado**, ya que mejora el desarrollo del cerebro y de la retina del niño (a) y reduce los riesgos de un parto prematuro
- Continúa haciendo tu actividad física habitual



Ocúpate que la alimentación de tu hijo(a) sea saludable desde su nacimiento

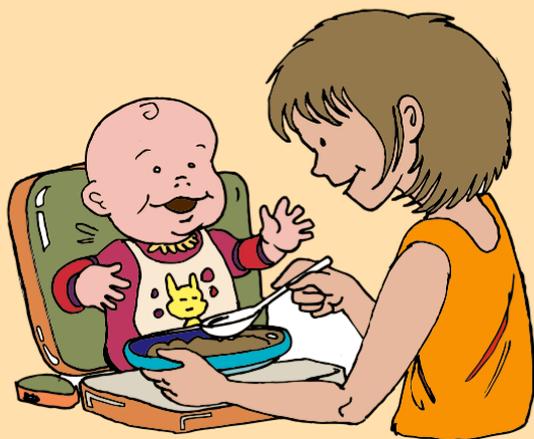
¿Por qué?

- Una alimentación sana es la base para un futuro sano, ya que previene enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión y otras
- La leche materna es el mejor alimento a esta edad y permite un óptimo crecimiento y desarrollo de tu hijo(a)
- El amamantamiento favorece la relación madre – hijo(a), permite el contacto piel a piel, evita el estrés y contribuye al desarrollo afectivo emocional
- Los hábitos de vida y la conducta alimentaria se desarrollan muy precozmente en la infancia

Recuerda que:

- Los niños(as) hasta los 6 meses deben alimentarse sólo con leche materna y no necesitan tomar otros líquidos, ni alimentos
- Desde los 6 meses se iniciará la alimentación sólida, según las indicaciones que te entregue tu equipo de salud
- Después del primer año de vida incorpora progresivamente al niño(a) a los hábitos de alimentación de la familia, adaptando la consistencia a su dentición (molido, picado, etc)
- Cuando tu hijo(a) esté odioso o inquieto no lo entretengas con alimentos ya que el llanto no siempre indica hambre





Consejos sanos:

- Después de los 6 meses no olvides incluir alimentos como frutas y verduras en la dieta de tu hijo(a) y evita agregar sal y azúcar a las preparaciones
- Cuando tu hijo(a) no desee comer no insistas, el apetito varía de un día a otro, pero si la falta de apetito permanece varios días debes consultar a un profesional de salud
- Hay muchas formas de demostrar cariño, no sólo con alimentos
- Debes cumplir con los controles de salud de tu hijo(a) para vigilar su crecimiento sano, recibir su vacunación y los beneficios de alimentación que le corresponden





Que los primeros pasos de tu hijo(a) sean el comienzo de una vida activa y saludable



¿Por qué?

- Porque haciendo actividad física crecerán mejor
- Tendrán huesos y músculos más fuertes
- Conocerán su cuerpo y evitarán accidentes
- Mejorarán su autoestima al descubrir sus capacidades
- Se sentirán alegres y se divertirán



- Los niños(as) aprenden jugando. Necesitan al menos 1 hora diaria de juegos activos

- Comparte las actividades con tu hijo(a). Así podrás protegerlo de accidentes



- Permite a tus niños(as) más oportunidades para estar activos. Disminuye el tiempo en actividades en las que permanecen sentados

2 a 5 años



Consejos sobre alimentación

Recuerde que el niño(a) necesita una alimentación variada, que incluya diariamente lácteos, verduras y frutas de distintos colores, cantidades moderadas de pan y cereales y dos o tres veces por semana legumbres, pescado, pollo, pavo u otras carnes sin grasas



¡Ojo con las golosinas y bebidas! Su consumo frecuente es causa de obesidad y caries dentales

Las colaciones bajas en grasa, azúcar y sal son más saludables

Ejemplos de colaciones para consumir en casa o llevar al jardín



Escúchalos y enséñales a expresar sus emociones



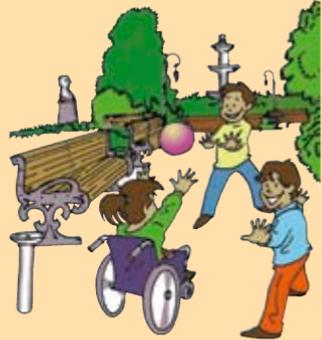
**Juega todo lo que puedas.
¡Moviéndote crecerás y
encontrarás amigos!**



¿Por qué?

Porque si juegas activamente:

- Conocerás tu cuerpo
- Podrás compartir con tus amigos
- Serás más ágil y fuerte
- Aprenderás a realizar deportes que no olvidarás cuando seas grande



**Practica juegos activos al menos
durante una hora al día**



Con movimiento, gánale al aburrimiento

- Sal a jugar con tus padres o amigos
- Ándate caminando o en bicicleta a la escuela
- Intégrate a los talleres deportivos de tu colegio o barrio





Consejos sobre alimentación

- La leche es importante para tu crecimiento. No olvides que necesitas consumir al menos 3 lácteos diarios
- Come al menos dos platos de verduras y 2 a 3 frutas al día. Te ayudarán a mantener tu salud
- Respeta los horarios de tus cuatro comidas y trata de no comer entre comidas. Así podrás mantener tu peso
- Toma un buen desayuno, con leche, pan y, en lo posible, fruta. Es importante para tu salud y rendimiento escolar
- Si por tu horario de clases necesitas una colación, elige la leche, yogur o frutas. Son más saludables
- No olvides lavarte las manos antes de comer, y los dientes después de comer



Ten confianza en ti.
Tú puedes





Vive la juventud en movimiento. Te verás y sentirás mejor



¿Por qué?

- Porque aumentarás tu fuerza y energía
- Tu autoestima mejorará y te sentirás más seguro de tus capacidades
- Podrás crecer y desarrollarte de manera más sana
- Podrás prevenir la obesidad y futuras enfermedades al corazón
- Podrás compartir con tus amigos o hacer nuevas amistades
- Te alejarás del alcohol, las drogas y el cigarrillo



Actividades al aire libre con padres y amigos o amigas



- Intégrate al programa de actividad física o deportes que más te guste en tu escuela o barrio
- Haz del deporte tu mejor panorama
- No saques la vuelta. Participa en las clases de Educación Física de tu colegio
- Ándate caminando o en bicicleta al colegio y usa las escaleras en vez del ascensor

Importante:

¡Libera tu energía con al menos una hora diaria de actividad física!





Consejos sobre alimentación

- Recuerda que golosinas, papas fritas, bebidas y helados tienen alto contenido de grasas y azúcar o sal; consúmelo sólo de vez en cuando
- Disfruta de 3 frutas y 2 ensaladas todos los días, son deliciosas y saludables
- El pescado y las legumbres son excelentes alimentos para ti; consúmelo 2 veces por semana
- Respetar los horarios de las comidas, el "picoteo" no te ayuda a mantener la línea



Los días con actividades vigorosas puedes comer más. Cuando has estado mucho tiempo sentado y con actividades físicas livianas o moderadas deberás comer menos



Valora y disfruta tus logros





Que no te gane la rutina. Haz actividad física



¿Por qué?

- Manejarás mejor el estrés y te sentirás más feliz y relajado
- Te sentirás más ágil y con más energía
- Te verás mejor y será más fácil mantener un peso adecuado
- Podrás prevenir o controlar enfermedades como obesidad, diabetes y presión alta
- Compartirás con tu familia y amigos y conocerás otras personas



¿Qué hacer?

- Trasládate caminando o en bicicleta para ir al trabajo, hacer las compras, ir al cine y visitar a los amigos
- Usa las escaleras en vez del ascensor
- Haz un alto en el trabajo, párate, camina, estírate
- Comparte los quehaceres del hogar; también son formas de ejercicio
- Comparte los juegos con tus hijos(as)



Complementa las actividades deportivas de fin de semana con dos sesiones más durante la semana

La vida no es sólo trabajo o estudio; la diversión también es parte de una vida sana





Consejos sobre alimentación Trata de mantener un peso saludable

Para evaluar tu estado nutricional debes conocer tu peso en kilos (kg) y tu estatura en metros (m), calcular tu índice de masa corporal (IMC) y observar si está dentro del rango normal

¿Cómo se calcula el IMC?

Dividiendo el peso en kg por la estatura en metros (m) al cuadrado: $IMC = \text{kg}/\text{m}^2$

Ejemplo: = $\frac{58,5 \text{ kg}}{1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m}}$ **IMC 22,9**

Compara tu IMC con los criterios de clasificación recomendados por la OMS

IMC	Estado nutricional
Menor a 18,5	Bajo peso o enflaquecido
Entre 18,5 y 24,9	Normal
Entre 25 y 29,9	Sobrepeso
30 y más	Obeso

Las personas que se encuentran fuera del rango normal tienen un mayor riesgo de presentar problemas nutricionales y de salud.

En las personas con sobrepeso u obesidad ¿importa dónde tienen depositada la grasa?

Sí, la distribución de la grasa alrededor de la cintura aumenta el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares (ECV). Ver cuadro.

Circunferencia de cintura asociada a mayores factores de riesgo de ECV

	Riesgo elevado	Riesgo muy elevado
Hombres (igual o mayor a)	94 cm	102 cm
Mujeres (igual o mayor a)	80 cm	88 cm





De usted depende
no depender de los demás.

Manténgase activo



¿Por qué?

Si hace más actividad física:

- Se sentirá más relajado, tendrá más energía
- Estará menos expuesto a accidentes
- Se verá mejor y le será más fácil mantener un peso adecuado
- Podrá prevenir o controlar mejor las enfermedades al corazón, obesidad, presión alta y diabetes
- Gastará menos en salud
- Podrá mejorar su memoria y concentración



¿Qué hacer?

- Trasládese caminando para ir de compras o a visitar a familiares y amigos
- Salga a pasear caminando con sus seres queridos
- Escoja el ejercicio que más le guste y practíquelo 3 veces a la semana



Adulto Mayor



Importante:

- Haga actividad física, pero no se sobreexija
- Aumente la frecuencia, duración e intensidad de sus ejercicios en forma progresiva
- Si siente algún malestar, detenga la actividad y consulte a su médico

- También se puede hacer ejercicios sentado



Grupo de edad Adulto Mayor

Consejos sobre alimentación

- Recuerde que el consumo de dos o tres lácteos al día es importante para mantener la fortaleza de sus huesos
- Trate de comer dos platos de verduras y dos o tres frutas cada día. La fibra que contienen ayuda a bajar el colesterol y mejora la digestión
- Coma pescado cocido al horno, al vapor o a la plancha dos veces por semana. Le ayudará a mantener su colesterol
- Reduzca el consumo de sal; recuerde que los alimentos que vienen preparados ya contienen sal
- Beba bastante agua entre las comidas, 6 a 8 vasos en el día



Nunca es tarde para hacer nuevas amistades.
Intégrese a las actividades que se realizan
en su barrio o comuna



Estas Guías fueron desarrolladas por el INTA de la U. de Chile con la participación de expertos de los Ministerios de Salud y Educación, JUNAEB, JUNJI, Fundación Integra, Depto de Nutrición y Escuela de Nutrición de la U. de Chile, Sociedad Chilena de Nutrición, Chiledeportes, UMCE y CANEF, en el marco de acción del Consejo VIDA CHILE.