

Consejos para una vida saludable

1. Alimentación

- Seguir una dieta equilibrada que nos aporte aquello que más necesitamos favorece una mayor calidad de vida.
- El desayuno es vital para empezar con energía. No hay que saltárselo nunca.
- Realizar de 4 a 6 comidas ligeras cada 2-3 horas.
- Merienda y cena siempre más ligeras que desayuno y comida.
- Tomar 5 raciones de frutas y verduras diarias.
- Consumir suficiente calcio: leche, queso y yogurt son de gran ayuda.
- Seguir los principios y la variedad de alimentos de la dieta mediterránea.
- Cocinar con poca sal o sustituirla por especias como orégano, romero...
- Cocinar con poca sal o sustituirla por especias como orégano, romero...
- Las nueces y el pescado azul tienen un alto contenido en omega3, beneficioso para el sistema nervioso y cardiovascular.
- Reducir el consumo de carne roja y embutidos.
- ¿Mayor necesidad de fibra? Mejor tomar arroz y pan integral que blanco.
- Optar por platos caseros frente a los precocinados y no abusar de los fritos.



2. Hidratación

Ya que nuestro cuerpo está formado por un 60% de agua, la bebida es también fundamental. (Es la base en todas las pirámides alimentarias actuales)

- Beber de 1,5 a 2 litros de líquido al día, tanto en las comidas como entre horas.
- Llevar siempre encima un botellín de agua.
- No esperar a tener sensación de sed, sobre todo en verano.
- Aumentar la ingesta de zumos y batidos, como FontActiv Forte sabor vainilla o chocolate.
- Reducir el consumo de vino y cerveza.



3. Actividad física

Siempre que podamos, y dentro de nuestras posibilidades, debemos realizar ejercicio.

- Realizar de 30 a 40 minutos de actividad física 5 días a la semana.
- ¿Ascensor? Mejor subir las escaleras a pie.
- Aprovechar para caminar en los desplazamientos cortos.
- Realizar las tareas de casa y cuidar las plantas de la terraza o jardín también ayuda.
- Pasear al perro.
- Participar en juegos como la petanca y actividades en grupo.
- No realizar ejercicio con el estómago vacío ni recién comido.
- Beber antes y durante el tiempo de actividad.



4. Sueño y descanso

Puede que la necesidad de horas de sueño disminuya, pero no es tanto la cantidad como la calidad y es aconsejable seguir unas rutinas que lo favorezcan.

- Intentar acostarse y levantarse siempre a la misma hora.
- Una pequeña siesta de 15-20 minutos ayuda a recuperar energía después de la comida.
- La cena, ligera y un mínimo de dos horas antes de ir a la cama.
- Un truco: evitar comer dulces a media tarde y tomar una infusión relajante antes de dormir.
- Crear una atmósfera tranquila y relajante previa al sueño nocturno.
- Por el contrario, ver la televisión o escuchar la radio pueden desvelarnos.
- En caso de no poder conciliar el sueño, es posible levantarse y cambiar de sala para leer o hacer una actividad relajante. Cuando vuelva el sueño iremos a dormir.



5. Vida social y entretenimiento

Sentirse querido, acompañado y vivir la vida lejos de la soledad son los ingredientes de la receta de una vida social satisfactoria.

- Compartir la mesa con conocidos y familiares, haciendo de cada comida un momento deseado.
- Apuntarse a un grupo para pasear o realizar excursiones en compañía.
- Ir al cine, al teatro, a bailar, a ver espectáculos... en compañía
- Mantenerse activo mentalmente, es necesario entrenar también la mente con momentos de lectura, pasatiempos, juegos de mesa, idiomas...
- Invitar a tus conocidos a comer o a cenar, crear rutinas como cocina para alguien una vez a la semana
- Conversar con cualquier persona es siempre una actividad estimulante. Escuchar, preguntar y responder, crear un tema de conversación y disfrutar.
- Y por qué no viajar. Si nuestra salud nos lo permite es momento de descubrir nuevas ciudades, culturas y lugares.

