

Hábitos Saludables para **Personas Saludables**



Alimentación Adecuada



Comer bien y hacer ejercicio de manera regular no siempre es fácil. Analice los consejos de este folleto. Le ayudarán a mantenerse en el camino correcto con sus hábitos saludables.

Es importante comer alimentos de todos los grupos. Trate de preparar su plato como el que aparece arriba. La mitad del plato debe estar compuesta por frutas y verduras.

Céntrese en las frutas



- Mezcle los colores de las frutas.
- Pruebe manzanas, plátanos, naranjas, kiwis y uvas.

Varíe sus verduras



- Coma verduras de diferentes colores.
- Pruebe verduras de color verde oscuro como brócoli, espinaca y hojas de col verde.
- Beba jugo de verduras 100% natural.

Consuma suficientes lácteos



- Elija leche, yogur y queso descremados o semidescremados.
- Si no puede beber leche, pruebe una opción sin lactosa, como la leche de soya.

Coma más granos integrales



- Elija pan de trigo 100% integral.
- Busque alimentos que indiquen “granos integrales” como ingrediente principal.
- Pruebe avena, palomitas de maíz sin agregados, tortillas de maíz, así como arroz y pastas integrales.

Consuma proteínas con poca grasa



- Elija mariscos y carnes magras de res, pavo y pollo (horneados o asados).
- Pruebe frijoles, lentejas y huevos.
- Consuma semillas y frutos secos sin sal como refrigerio.
- Incorpore productos derivados de la soya, como tofu.

Fuentes de www.choosemyplate.gov
El USDA no avala ningún producto, servicio ni organización.

Comer de manera adecuada es importante en todas las etapas de la vida. Le ayuda a mantenerse fuerte y a sentirse bien. Coma los alimentos adecuados para reducir su riesgo de tener un derrame cerebral, diabetes, pérdida ósea y enfermedad cardíaca. Si padece una o más de estas enfermedades, los alimentos apropiados le ayudarán a controlarlas mejor.



¡No olvide estos nutrientes importantes!

• Calcio



A veces, las fracturas son causadas por la osteoporosis. Padecer osteoporosis significa tener los huesos delgados y débiles. Asegúrese de incorporar el calcio suficiente en su dieta. Este nutriente le ayuda a fortalecer los huesos. Los alimentos y las bebidas del grupo de los lácteos son buenas fuentes de calcio. Es posible que la leche de soya también sea una opción adecuada si no puede beber leche común. Asegúrese de elegir productos descremados y semidescremados.

• Vitamina D

Cuando se toma con calcio, la vitamina D también contribuye a la buena salud de los huesos. Algunos alimentos que contienen vitamina D incluyen el salmón, el atún y los huevos. ¡Tome sol directamente sobre la piel y su cuerpo podrá producirla por sí mismo!



• Vitamina B12



Esta vitamina ayuda al cuerpo a producir los glóbulos y a mantener saludable el sistema nervioso. Los alimentos que contienen vitamina B12 incluyen el pescado, la carne y los productos lácteos. Consulte a su médico sobre un suplemento dietético.



Beba mucha agua todos los días. ¡No espere a tener sed! Su cuerpo necesita agua para funcionar adecuadamente. Tómela con cada comida y entre las comidas. Propóngase beber más de 8 vasos por día.

¡Hable con su médico o con un nutricionista!

Una discapacidad o una enfermedad podrían requerir que usted consuma una mayor cantidad de un determinado nutriente, como más proteína y fibra. A veces, los medicamentos que toma podrían afectar la absorción de ciertos

nutrientes. Siempre pregúntele primero a su médico antes de tomar un suplemento. Comer los alimentos adecuados le ayudará a asegurarse de que tiene la energía que necesita para estar activo.



¿Tiene Problemas para Comer?

Hay veces que comer puede ser un problema. Si esto ocurre, las siguientes sugerencias pueden ayudar.

Cómo masticar los alimentos

Si tiene problemas para masticar los alimentos, intente realizar lo siguiente:

- Pruebe con frutas más blandas. En lugar de frutas frescas, como manzanas, incorpore frutas enlatadas, puré de manzana o plátanos. Los batidos, las frutas hechas puré y las verduras cocidas también son buenas opciones.
- Si comer carne es un problema, pruebe con carne más blanda, como la carne molida. También puede reemplazar la carne por otros alimentos del grupo de las proteínas, como huevos o tofu.
- Si aún le cuesta masticar la comida, consulte a su dentista o médico. Podría tener problemas con los dientes, las dentaduras postizas o las encías.



Pérdida del apetito, el gusto o el olfato

Es posible que llegue un momento en el que la comida ya no tenga el mismo sabor o aroma. A veces, usted simplemente no tiene ganas de comer con tanta frecuencia. Intente realizar lo siguiente:

- Haga las comidas regulares con familiares o amigos. Es posible que le resulte más fácil comer en compañía de otras personas.
- Pruebe a cocinar sus alimentos de una manera un poco distinta. Usar diferentes condimentos podría ayudar a desarrollar el gusto o el olfato.

Problemas estomacales

Algunos alimentos pueden producirle gases u otros problemas estomacales. Pruebe a reemplazar la leche por queso y yogur. Estos últimos tienden a tener menos lactosa. En vez de col, pruebe frijoles verdes y zanahorias. Es una buena idea hablar con su médico sobre los problemas estomacales.



Consulte a su médico si está tomando medicamentos, ya que estos pueden afectar la manera en que percibe el sabor o el aroma de los alimentos. A veces, algunos medicamentos pueden quitarle el apetito.



Cocinar y comprar los alimentos

Si tiene problemas para cocinar o comprar los alimentos, hay opciones que pueden ayudar.

- **Considere la posibilidad de recibir las comidas en su hogar** o participe en programas de comidas en centros comunitarios.
- **Prepare comidas que requieran pocos ingredientes.** Una ensalada o un sándwich con pan de trigo integral son deliciosas opciones. Limite las comidas preparadas para horno microondas. Por lo general, contienen mucha sal y grasa.
- **Pídale a un amigo o un familiar** que le hagan las compras de provisiones.





Haga Mucho Ejercicio

Hacer ejercicio puede ser divertido para todos y nunca es demasiado tarde para empezar. Elija actividades que le gusten. Los adultos deben tratar de hacer 30 minutos de ejercicio por día.



El ejercicio regular le da más energía y tranquilidad, reduce el estrés y ayuda a controlar muchos problemas de salud. Si tiene una discapacidad, trabaje con un médico que comprenda sus necesidades.

Empiece con inteligencia

Cuando esté listo para comenzar:

- **Hable primero con su médico.** Su médico puede ayudarle a crear un programa de ejercicios seguro basado en sus necesidades médicas. Además, su médico puede solicitar el asesoramiento de otros proveedores (como un fisioterapeuta) de manera que usted pueda obtener el programa adecuado para su situación.
- **Empiece lentamente.** Está bien hacer 10 minutos de ejercicio por vez, 3 veces al día.
- **Use ropa y zapatos cómodos.** Beba agua antes, durante y después de hacer ejercicio.
- **Recuerde entrar en calor y estirar antes de hacer ejercicio.** Entre en calor marchando en el lugar o haciendo diferentes movimientos de brazos durante unos minutos.
- **Considere la posibilidad de que un familiar o un entrenador personal le ayuden a hacer ejercicio.** Pueden ayudarle a mover determinadas partes del cuerpo que usted no puede mover por su cuenta. Es importante mover las articulaciones en una amplitud completa para que se mantengan flexibles.
- **Si siente dolor durante el ejercicio, deténgase de inmediato.** Hable con su médico para saber si debe continuar.

Tipos de ejercicio

Hay muchos tipos de ejercicio para elegir, como ejercicios cardiovasculares, de fuerza, de estiramiento y de equilibrio. Cada uno tiene beneficios diferentes. Analice las siguientes opciones. Elija actividades que sean adecuadas para su nivel de acondicionamiento físico y habilidad.

Cardiovasculares

Los ejercicios cardiovasculares también se llaman ejercicios aeróbicos. Son buenos para el corazón y los pulmones, y pueden ayudar a retrasar la aparición o protegerle de una enfermedad cardíaca. Al hacer estos ejercicios, el corazón le latirá más rápido y usted respirará un poco más deprisa.

El ejercicio es bueno para todos, y cada poquito cuenta. Si tiene preguntas o si desea obtener más información acerca del DVD y de la banda elástica de Fit Families for Life, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud de CalViva Health al **1-800-804-6074**.



Los ejercicios cardiovasculares incluyen:

- caminar rápido y trotar,
- mover los brazos hacia el frente dando puñetazos,
- andar en bicicleta y nadar,
- bailar y
- practicar deportes.

También puede hacer ejercicios cardiovasculares mientras está sentado en una silla. Eche un vistazo al DVD de Fit Families for Life de CalViva Health. Pruebe los ejercicios de pie o con una silla.

Fuerza

Si no hacemos ejercicio, comenzamos a perder masa muscular. No importa lo saludable que sea, la edad que tenga ni si presenta una discapacidad. Nos afecta a todos. Perder masa muscular puede dificultar más las tareas cotidianas, como levantar cajas o abrir puertas pesadas. Los ejercicios de fuerza tienen el objetivo de desarrollar los músculos. También pueden ayudarle a fortalecer los huesos. Algunas personas piensan que tienen que ir a un gimnasio para desarrollar los músculos. Y no es verdad. Haga ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana. Pregúntele a su médico cuáles son los ejercicios adecuados para usted.

A continuación se indican algunos ejemplos:

- **Levantamiento de brazos y piernas.**
- **Sentarse y levantarse** de una silla de manera repetitiva.
- **Hacer lagartijas:** Puede hacerlas estando arrodillado o empujando contra la pared. Si se encuentra en una silla de ruedas, aplique los frenos y use los apoyabrazos. Levante lentamente el cuerpo de la silla y vuelva lentamente a la posición de sentado.
- **Flexiones de bíceps:** Pueden usarse botellas de agua o alimentos enlatados como pesas.

Las bandas elásticas también pueden usarse para desarrollar los músculos. Si tiene una, siga el DVD de Fit Families for Life.



Estiramiento

Los ejercicios de estiramiento ayudan a mantener los músculos flexibles. Además, contribuyen a reducir el dolor y la rigidez del cuerpo. Con mayor flexibilidad, resulta más fácil doblarse y alcanzar los objetos. Es mejor estirar después de que los músculos hayan entrado en calor. Los músculos principales que se deben estirar son el cuello, la espalda, el pecho, los brazos y las piernas. Pruebe con yoga o taichi.

Equilibrio

Mantener un buen equilibrio ayuda de muchas maneras. Con un equilibrio adecuado, tiene menos probabilidades de caerse y lastimarse. Esto es sumamente importante cuando envejecemos. Pruebe ejercicios de equilibrio durante al menos 10 minutos por día. Si es necesario, use el apoyo de una silla, una mesa u otra persona cuando haga este tipo de ejercicios por primera vez. Si no está seguro, pregunte a su médico primero, antes de probar estas actividades:

- **Haga equilibrio** sobre un solo pie durante 10 segundos y luego cambie de pie.
- **Levántese de la silla y vuelva a sentarse** sin usar las manos.
- **Camine en línea recta** apoyando el talón de un pie en la punta del otro.



También puede hacer ejercicios de equilibrio en una silla. Trate de levantar objetos livianos del piso. Inclínese lentamente hacia diferentes lados. También puede intentar alcanzar objetos que se encuentren detrás de usted.

CalViva Health

Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074 (TTY: 711)**.

www.CalVivaHealth.org

Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.