

Equilibrio entre la comida y el ejercicio

Proyecto de Salud Pública: Equilibrio (Jämvikt)

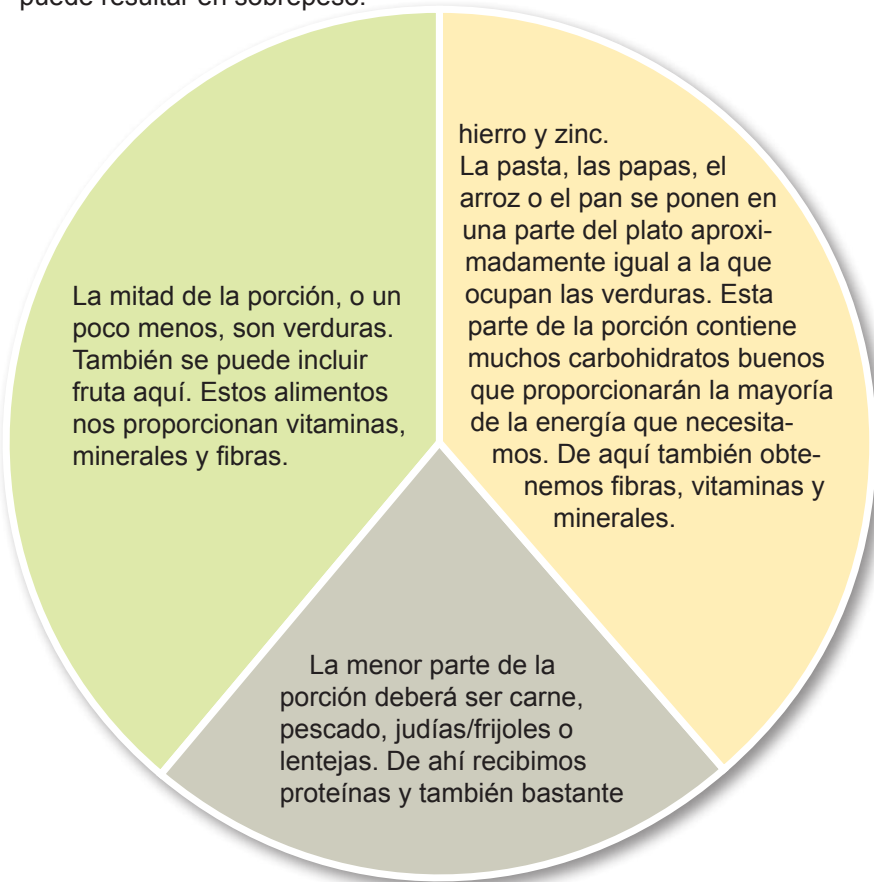


Para tener buena salud es importante comer bien y tener suficiente actividad física. En la actualidad es bastante fácil comprar casi cualquier tipo de comida; incluso alimentos dulces y grasosos. La mayoría de la gente no tiene mucha actividad física en el trabajo y puede ir en automóvil, autobús o tranvía en vez de caminar o andar en bicicleta. Por eso uno tiene que pensar en planificar la comida y la actividad física para que haya un equilibrio entre los distintos elementos.

Comida

Es suficiente comer bien tres veces al día y tomar dos o tres meriendas.

El modelo de proporciones en el plato, Tallriksmodellén, es una imagen sencilla que muestra cómo debe ser la distribución de los diferentes tipos de comida para sentirse lo mejor posible. Si se comen porciones normales de acuerdo con este modelo se consume la cantidad adecuada de grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Demasiada grasa (como margarina, mantequilla, aceite o nata) en la comida puede resultar en sobrepeso.



Naturalmente también está bien servir guisados o sopas en que las verduras y los tubérculos comestibles se mezclan con la carne y el pescado. Para seguir el modelo de proporciones en el plato se tienen que utilizar abundantes verduras en esos platillos.

Si come bocadillos para el almuerzo o la cena acompáñelos con fruta, y ¡pruebe hacerlos con diferentes verduras y frutas rebanadas!

Quien quiera bajar de peso puede hacer más grande la parte de las verduras y reducir la de las papas, mientras que quien hace mucho ejercicio puede dejar que la parte de las papas (o pasta, arroz o pan) ocupe más espacio en el plato.

Los niños más pequeños deben comer más de la parte de carne/pescado ya que no necesitan consumir tanta comida rica en fibras.

Los dulces, los refrescos, el chocolate, las galletas, las papas fritas y otras frituras contienen mucha azúcar y grasa. Si se comen y beben esas cosas todos los días es fácil volverse obeso y también se corre el riesgo de recibir demasiado poco de algunos nutrientes importantes.

Todas las bebidas dulces (incluyendo el jugo) pueden ser nocivas para los dientes y pueden causar problemas de sobrepeso.

El alcohol no es nada que el cuerpo necesite pero es algo que hace que uno suba de peso con facilidad.

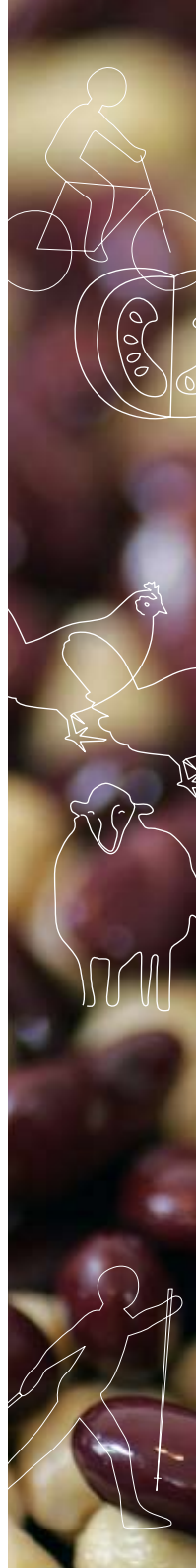
Ejercicio

Se debería tener una actividad física diaria de por lo menos 30 minutos en total por ejemplo subiendo escaleras, caminando, andando en bicicleta o trabajando en el jardín. Si uno quiere ser más fuerte o mejorar su condición, o bajar de peso, la mayoría de la gente necesita más actividad física que eso.

Cuando se trata de niños más pequeños uno los puede ayudar a cubrir sus necesidades de hacer ejercicio creando buenas oportunidades de juego, de preferencia al aire libre. Los niños requieren de por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días para mantenerse sanos.

Si la escuela o el trabajo no quedan demasiado lejos, es mejor caminar que tomar el autobús, aún cuando los niños en edad escolar tengan tarjeta de autobús gratuita.

Todos tenemos que aprovechar las oportunidades de hacer ejercicio que nos presenta la vida diaria como subir por las escaleras en vez de tomar el ascensor o bajarnos una parada antes y caminar al trabajo en vez de ir en autobús hasta nuestro destino.





**“El ser humano debe comer lo que necesita,
pero come lo que le gusta.**

**Por lo tanto, tiene que desarrollar un gusto
por lo que necesita.”**

Las recomendaciones de este folleto son para personas saludables.

Folleto elaborado por Kristina Hesslund, enfermera de distrito, y Maria Magnusson, dietista y enfermera.

Su persona de contacto:
