

## Dieta y nutrición

### ***Para <2 puntos:***

Tu alimentación actual parece estar muy cargada de **azúcares simples, grasas animales y alimentos procesados**, y es baja en **fibra y nutrientes esenciales**. Este tipo de dieta puede aumentar el riesgo de **diabetes, enfermedades del corazón, obesidad** y otros problemas que conocemos como “*enfermedades de la civilización*”.

Mi recomendación es **empezar poco a poco**: da prioridad a **alimentos reales y naturales**, basándote en la **Pirámide de la Alimentación Saludable**. Incluye más **frutas, verduras, leguminosas, pescado, frutos secos y aceite de oliva**.

Recuerda, **cada cambio cuenta**, no tienes que hacerlo todo de golpe, lo importante es avanzar un paso a la vez hacia una alimentación más consciente.

### ***Para 2.1-4 puntos:***

Vas por buen camino. Conforme avanzamos en la vida, **nuestro cuerpo necesita menos calorías, pero más nutrientes de calidad**. Por eso, te recomiendo **fortalecer tus elecciones alimentarias** con alimentos ricos en fibra y micronutrientes: **panes y cereales integrales, frijoles, nueces, semillas sin sal, verduras coloridas y frutas frescas**.

Además, sigue cuidando tu estilo de vida con **actividad física regular, descanso reparador y manejo del estrés**. Estos hábitos son grandes aliados para **prevenir enfermedades metabólicas y cardiovasculares**.

Estás en una buena etapa: **solo afina los detalles** para que tu bienestar siga mejorando.

### ***Para 4.1-5 puntos:***

***¡Excelente trabajo! Estás manteniendo una dieta equilibrada, variada y consciente, enfocada en cubrir tus necesidades energéticas sin excederte. Eso te permite mantener un peso saludable y una buena vitalidad.***

***Sigue priorizando frutas, verduras, pescado, leguminosas, frutos secos y aceite de oliva como base de tu alimentación.***

***Tu equilibrio entre lo que comes y lo que gastas en energía diaria es un ejemplo de autocuidado funcional.***

***Vas por un camino excelente, continúa así y escucha siempre las señales de tu cuerpo.***

## **Actividad física y sedentarismo**

### **Para <2 puntos:**

**Sabemos que la actividad física es clave para un envejecimiento saludable. Cuando el cuerpo no se mueve lo suficiente, aumenta el riesgo de enfermedades crónicas, sobrepeso, obesidad y problemas metabólicos. Además, se ha demostrado que el sedentarismo, es decir, pasar muchas horas sentado, frente a pantallas o sin movimiento es un factor de riesgo independiente, distinto a la falta de ejercicio, que también afecta tu salud y longevidad.**

**Mi recomendación es comenzar con pequeños pasos sostenibles. Intenta moverte más a lo largo del día: camina al menos 10 minutos después de cada comida, estírate cada hora si trabajas sentado y busca cualquier oportunidad para mantenerte activo.**

**El objetivo mínimo es alcanzar 150 a 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada (por ejemplo, caminar a paso rápido o andar en bicicleta), o bien 75 a 150 minutos de actividad vigorosa (como correr o nadar). Además, dos o más días por semana incluye ejercicios de fuerza: trabajar tus músculos mejora el metabolismo, fortalece huesos y protege tus articulaciones.**

**Recuerda: el movimiento es medicina. No se trata de hacerlo perfecto, sino de empezar a moverte con constancia.**

### **Para 2.1-4 puntos:**

**¡Vas por un excelente camino! Ya has integrado actividad física en tu rutina, y eso se nota. Ahora el siguiente paso es mantener la constancia y aumentar progresivamente la intensidad o la duración. Los adultos pueden obtener beneficios adicionales si superan los 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada o 150 minutos de intensidad vigorosa, o bien una combinación de ambas.**

**Numerosos estudios confirman que quienes se mantienen activos tienen menor riesgo de mortalidad por cualquier causa, enfermedades cardiovasculares y metabólicas.**

**Un punto importante: actividad física y sedentarismo no son lo mismo. Puedes hacer ejercicio una hora al día, pero si pasas el resto del tiempo sentado, el cuerpo lo resiente. Intenta reducir el tiempo frente a pantallas, televisión o en el escritorio, y compénsalo con breves pausas activas o caminatas.**

**Combinar movimiento regular y menos tiempo sedentario te ayudará a mantener una vida más vital, plena y saludable.**

### **Para 4.1-5 puntos:**

**¡Muy buen trabajo! Tus niveles de actividad física son un reflejo de disciplina y autocuidado. Está ampliamente comprobado que toda forma de movimiento, sin importar la intensidad reduce el riesgo de mortalidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.**

***Además, mantenerse activo mejora la salud mental, la función cognitiva y la calidad del sueño, y ayuda a controlar el peso corporal y prevenir el aumento de grasa con los años.***

***Sigue fortaleciendo tu rutina con variedad: combina ejercicio aeróbico, fuerza muscular y actividades de flexibilidad o movilidad.***

***Y aunque ya llevas un excelente nivel, mantente atento al sedentarismo fuera del entrenamiento. Evita pasar largos periodos sentado o con pantallas, ya que incluso en personas activas, el exceso de sedentarismo puede contrarrestar algunos beneficios.***

***Estás haciendo un trabajo extraordinario. Tu cuerpo y tu mente te lo están agradeciendo cada día.***