



En plena forma

Guía de bienestar físico
y vida saludable







En plena forma

Guía de bienestar físico
y vida saludable



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



En plena forma: Guía de bienestar físico y vida saludable



Edita:
Plena Inclusión Extremadura.
Programa de Ciudadanía Activa.

Financia:
Junta de Extremadura.
Consejería de Sanidad y Políticas Sociales.

La lectura fácil es una técnica de redacción que facilita la comprensión a personas con dificultades lectoras.
Más información: www.easy-to-read.eu



Contenido

EN PLENA FORMA

Páginas

1 Introducción..... 2

2 ¿Qué es vida saludable?..... 3

3 ¿Qué es una alimentación sana?..... 4

4 La pirámide de los alimentos..... 6

5 ¿Qué es actividad física?..... 7

6 Consejos para llevar una vida saludable..... 9

7 Recuerda que es importante que..... 10



EN PLENA FORMA

1

Introducción

Conseguir unos hábitos de vida saludable es fundamental para tener buena calidad de vida y evitar problemas de salud.

Las principales causas de muerte, puedes prevenirlas gracias al estilo de vida que elijas tener.

Esta guía te ayudará a crear hábitos saludables como comer sano, realizar ejercicio físico o mantener un peso adecuado.

Si tienes unos hábitos de vida saludable te sentirás más sano y feliz durante mucho más tiempo, y podrás hacer frente a cualquier problema de salud con muchas más garantías de éxito.



2

¿Qué es vida saludable?

La vida saludable es el conjunto de rutinas que haces todos los días para mejorar tu salud, y lograr tener más calidad de vida.

Para poder tener una vida saludable necesitas lograr bienestar físico y mental para que no te afecte en la salud.

Para conseguir buena salud tienes que:

- Tener una buena alimentación.
- Hacer ejercicio.
- Trabajar o estar ocupado.

Cuidarnos para no tener enfermedades.

Si tienes una vida saludable podrás hacer mejor las actividades y las tareas y evitarás ponerte enfermo.

Algunas cosas que deberías saber sobre la vida saludable

No hay un único estilo de vida saludable, pero puedes hacerlo como mejor sea para ti.

Es importante saber que se debe seguir unos ejemplos, como cuidar la alimentación, hacer deporte, estar ocupado en actividades y evitar comer malos alimentos que puedan hacerte daño.





EN PLENA FORMA

3

¿Qué es una alimentación sana?

Una alimentación sana es comer todos los alimentos importantes y la energía que necesitas para mantenerte sano/a todos los días. Los alimentos que no pueden faltar todos los días en tu comida son los siguientes:

LECHE

Comer 3 veces al día lácteos como el yogur, queso y leche

- Contiene vitaminas, proteínas y calcio.
Es bueno para los huesos.

FRUTAS Y VERDURAS

Comer 2 platos de verduras y 3 frutas al día

- Ayuda a prevenir las enfermedades de corazón y tipos de cáncer
Ayuda a prevenir la obesidad.

LEGUMBRES

Comer lentejas y garbanzos 2 veces a la semana

- Tienen vitaminas, minerales, proteínas y fibra.

PESCADO

Comer pescado 2 veces a la semana

- Tiene proteínas y minerales igual que la carne.
Ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.



¿Qué es una alimentación sana?

EN PLENA FORMA

AGUA

Beber al menos 2 litros
de agua al día

- Se necesita el agua para respirar,
para orinar, para sudar y para ir al baño.
Mantiene la boca fresca y húmeda.
Es bueno para la piel.

Es importante comer todos estos alimentos
para que tengas una vida sana y estar bien todos los días.



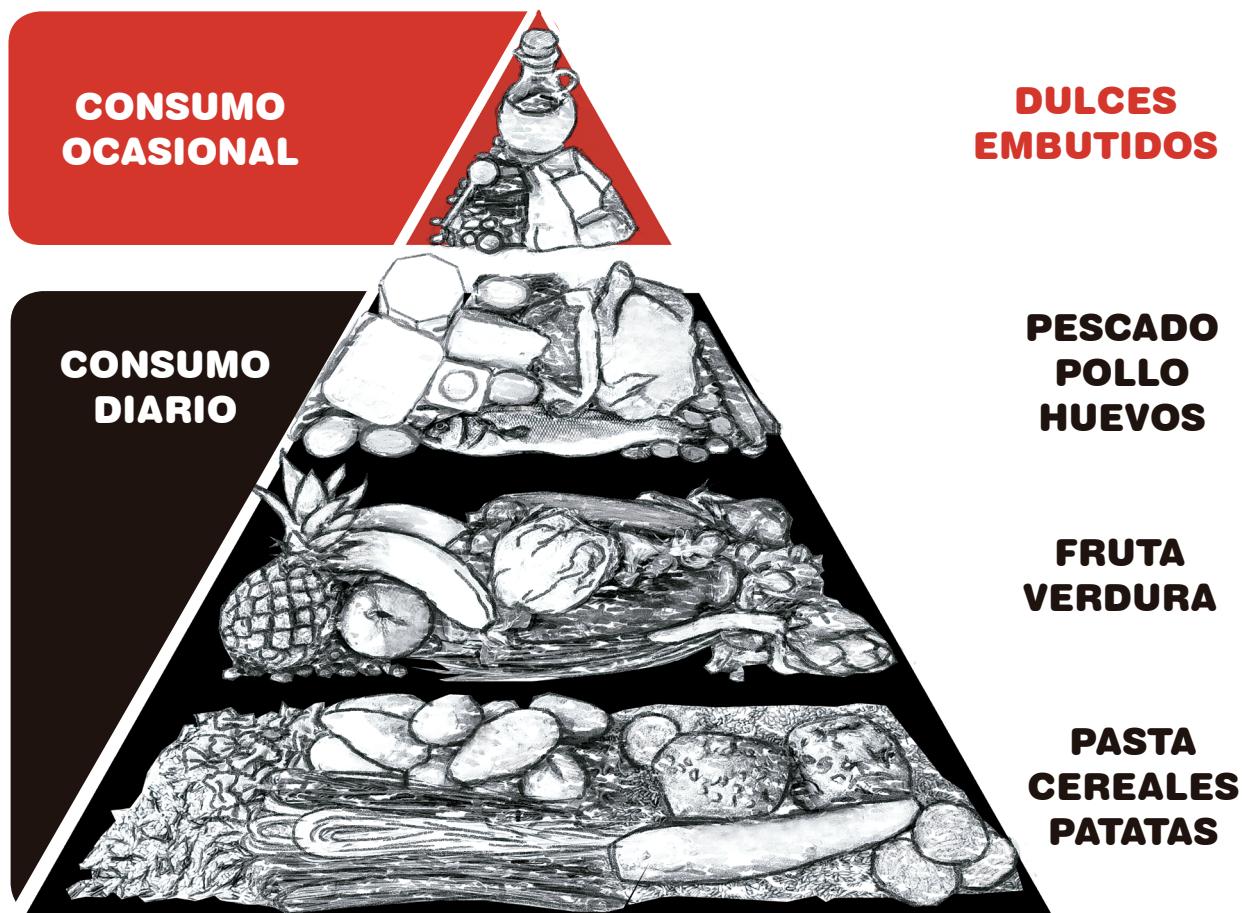


EN PLENA FORMA

4 La pirámide de los alimentos

Aquí tenemos una pirámide de alimentos saludables inspirada en la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) aquí puedes ver alimentos:

- **Alimentos OCASIONALES: SOLO ALGUNOS DIAS**
- **Alimentos DIARIOS: TODOS LOS DIAS**



Con esta pirámide puedes hacer tu propio menú para comer todos los días de manera sana, acompañando esta alimentación con deporte y mucha agua.



5

¿Qué es actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento de tu cuerpo que hace que gastes energía.

- Ejemplo: salir andar, ir al trabajo, hacer tareas en casa, juegos deportivos...

Tipos de actividades y deportes

Hacer actividad física te ayuda a tener fuertes los músculos, fuerte el corazón y fuertes los huesos, cuando haces una actividad física te sientes más fuerte y tienes más confianza en ti mismo/a.

Hacer actividad física en equipo también es importante, ya que además de ser bueno para uno mismo, también te relacionas con los demás, aprendes a resolver situaciones en grupo y aprendes a respetar reglas para la actividad que estás haciendo. Puedes hacer la actividad o el deporte que más te guste y disfrutar de él:

- Atletismo • Baloncesto • Ciclismo • Boccia • Fútbol • Natación





EN PLENA FORMA

¿Qué es actividad física?

Hacer cualquier tipo de deporte te ayuda a relajarte y despejarte, además de relacionarte con los demás. Nos ayuda a favorecer no solo el cuerpo, sino también la mente.





6 Consejos para llevar una vida saludable

EN PLENA FORMA

Para llevar una vida saludable puedes llevar a cabo estos consejos y te ayudarán a estar mejor y sentirte mejor con tu cuerpo y tu mente.

Llevar una vida activa

- Salir a caminar al menos 30 minutos al día

Cuidar la alimentación

- Elegir bien los alimentos que vamos a comer

Reducir las grasas saturadas

- No hay que eliminar las grasas saturadas, sino vigilar su consumo

Comer más fruta y verdura

- Frutas y vegetales

No fumar

- El fumar baja tu calidad de vida

Mantener un peso equilibrado

- El exceso de peso es un serio problema de salud



EN PLENA FORMA

7

Recuerda que es importante que

- Duermas bien todos los días, al menos 8 horas al día.
- Tener una alimentación sana, comiendo los alimentos que aparecen en la guía.
- Hacer 5 comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- Beber 2 litros de agua al día.
- Hacer alguna actividad física, la que más te guste, hay muchas para elegir.
- Tener una buena higiene, cuidar nuestro cuerpo y sentirnos limpios.
- Lavarte las manos antes de comer, ya que las manos van a la boca y hay muchas bacterias cuando tocamos objetos.
- Lavarte los dientes después de comer.
- No comer mucha azúcar y sal.





Plena Inclusión Extremadura

Contacta con nosotros:



**Avenida Juan Carlos I, nº47
bloque 5, bajo 8
06800 Mérida (Badajoz)**



**Teléfono: 924 315 911
Fax: 924 312 350**



www.plenainclusionextremadura.org



info@plenainclusionextremadura.org

Síguenos:



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL