

SAL & AZUCAR

Se consideran como sustitutos de sal

Espicias: pimienta, pimentón, azafrán.

Hierbas aromáticas: albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, orégano, perejil, mejorana, tomillo.

Alíaceos: ajo, cebolla, cebolleta, cebollino y puerro

Ácidos: Vinagre y limón

El vinagre y el aceite (de oliva y semillas)

El disminuir la ingesta de sal tiene entre otros los siguientes efectos:
Disminución de los niveles de presión arterial lo cual puede disminuir el riesgo de trombosis y derrames cerebrales (accidentes cerebrovasculares) en un 38% y de infarto agudo de miocardio en un 16% (enfermedad coronaria).

Disminución del riesgo de cálculos en los riñones.

Disminución del riesgo de sufrir osteoporosis o cáncer gástrico.

Se consideran como sustitutos del azúcar

Cardamomo, canela, jengibre y nuez moscada

El disminuir la ingesta de azúcar tiene entre otros los siguientes efectos:
Control del peso adecuado, disminución de la obesidad y del riesgo de sufrir de diabetes.

Disminución del nivel de triglicéridos.

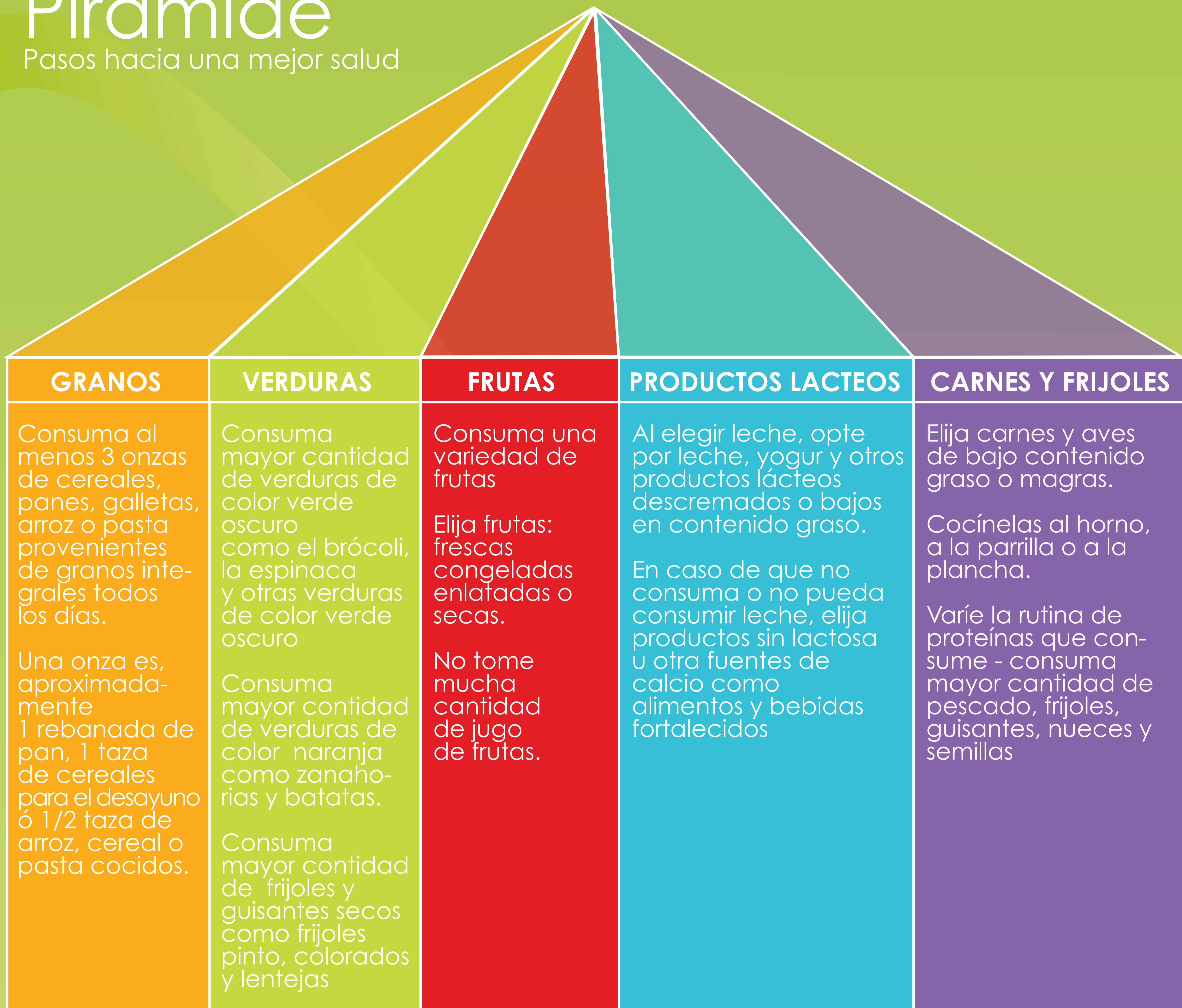
Disminución del riesgo de caries.



FRUTAS & VERDURAS

Pirámide

Pasos hacia una mejor salud



En una dieta de 2.000 calorías, necesita consumir las siguientes cantidades

Coma 6 onzas cada día	Coma 2 1/2 tazas cada día	Coma 2 tazas cada día	Coma 3 tazas cada día Para niños edades 2- 8, 2 tazas	Coma 5 1/2 onzas cada día
-----------------------	---------------------------	-----------------------	---	---------------------------

* Información suministrada por www.mypyramid.gov



GRASAS

Lista de las grasas que se deben consumir

Las grasas conocidas como grasas buenas son las grasas monoinsaturadas y en menor grado las poliinsaturadas

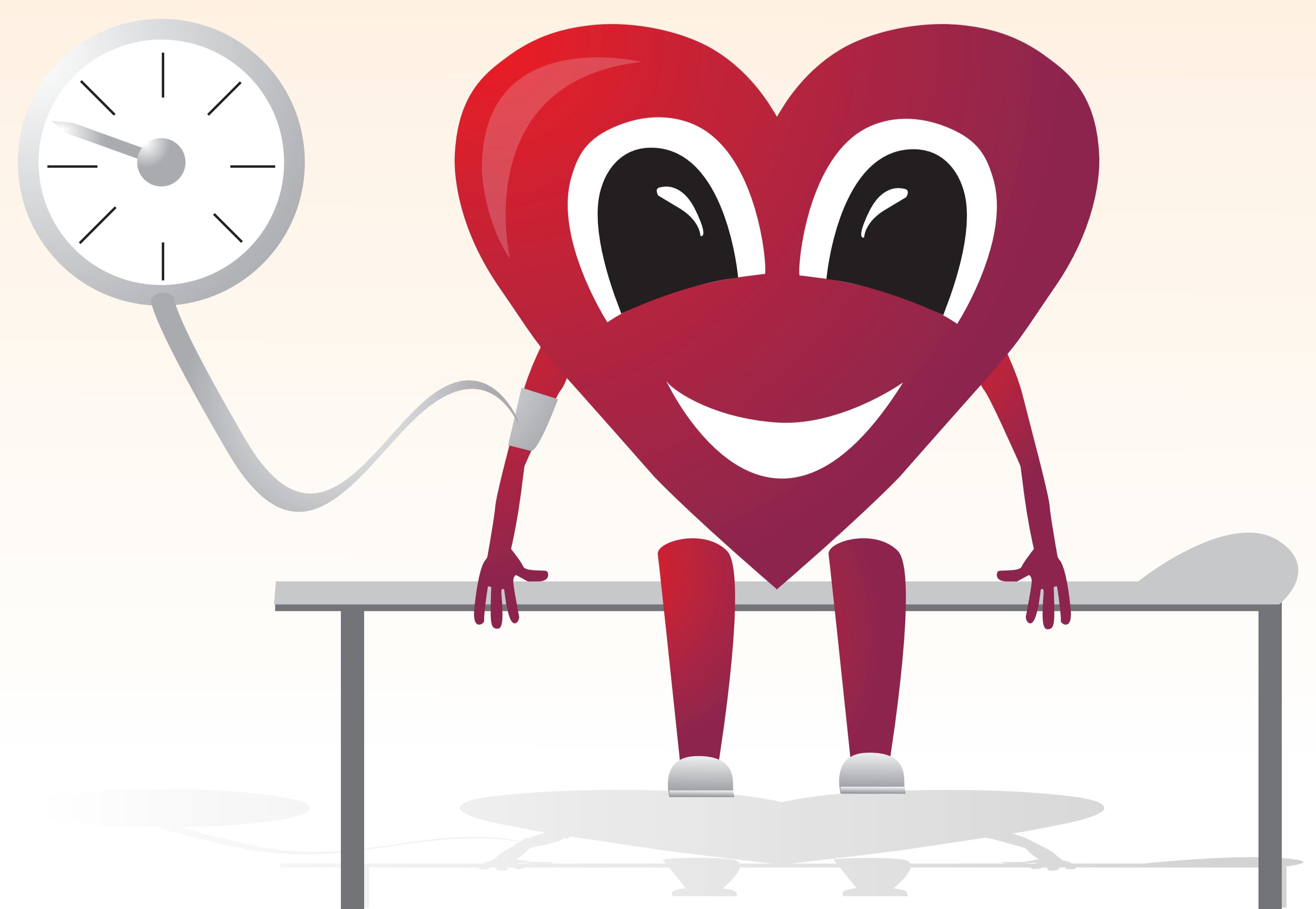
Ejemplos de Grasa monoinsaturada son:

Aceite de canola
Aceite de oliva
Aceite de maní
Nueces

Ejemplos de grasa polinsaturada son:

Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de soya
Aceite de semilla de algodón
Aceite de nuez
Aceite de ajonjolí
Aceite de cártamo

Lo importante siempre es verificar la etiqueta nutricional en los alimentos



ALCOHOL & CIGARRILLO

Efectos del consumo de alcohol

El no consumir alcohol te protege de el riesgo de sufrir infarto al corazón, derrames o trombosis cerebrales, cirrosis, y diferentes tipos de cáncer: seno, cavidad oral, faringe, esófago, hígado y recto.

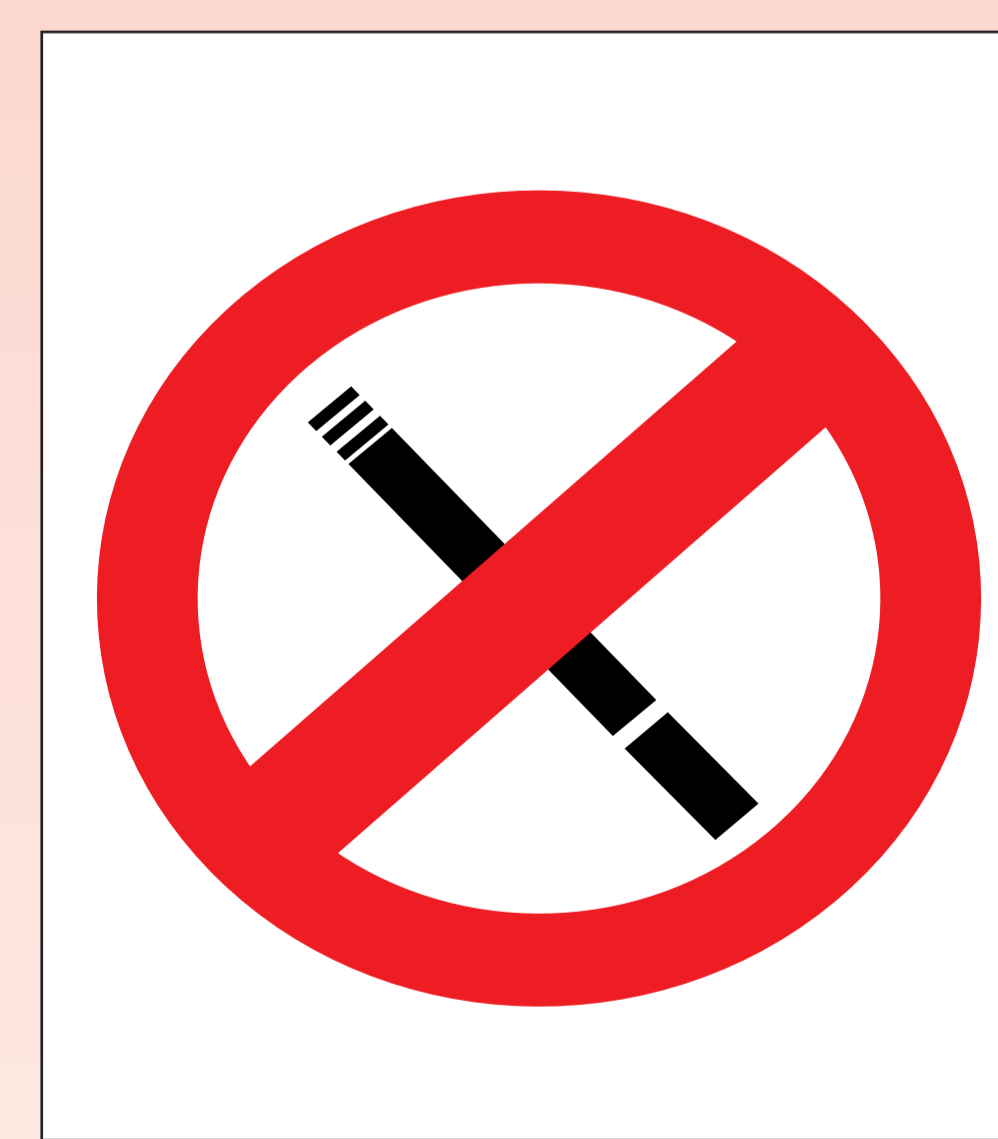
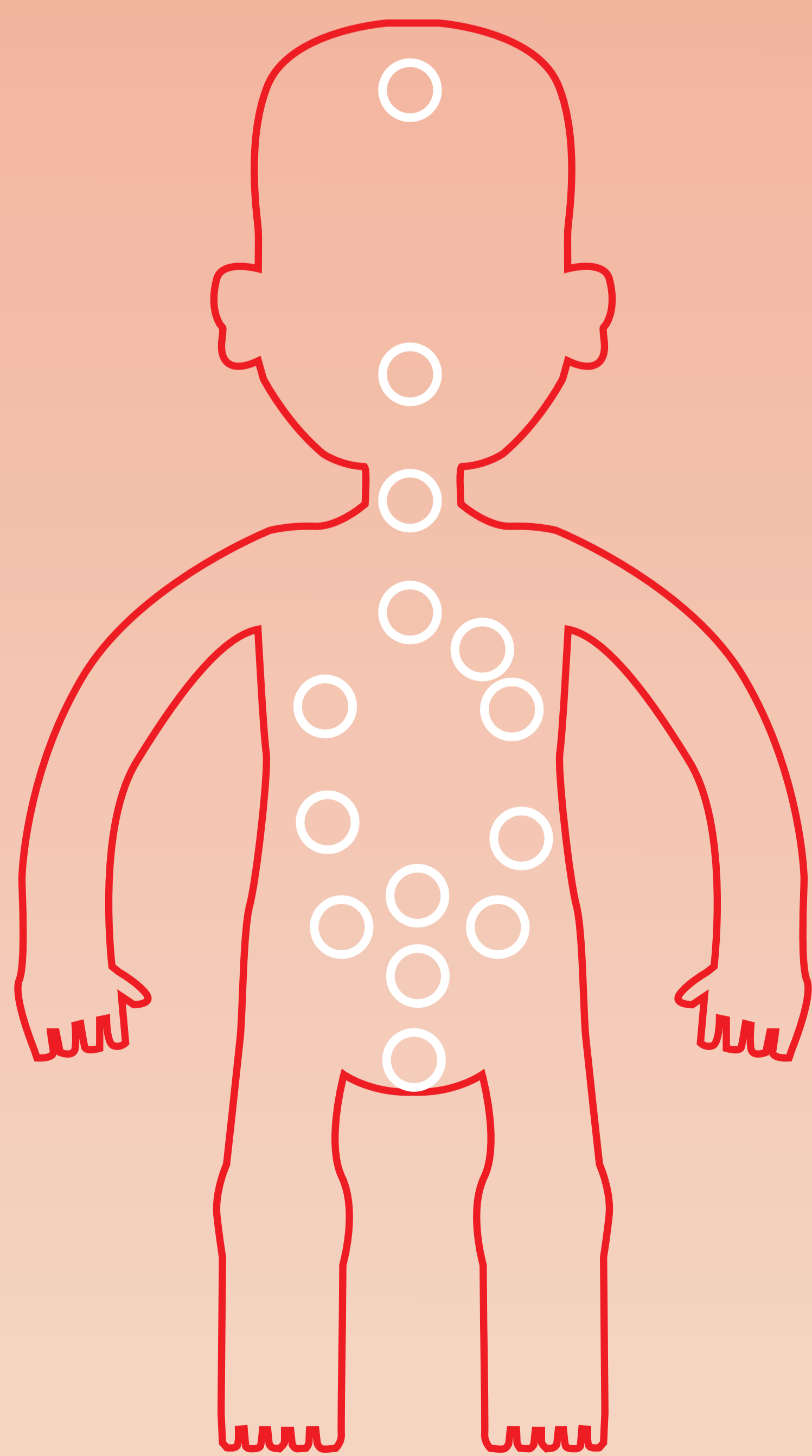
Efectos del consumo de cigarrillo

El no fumar disminuye el riesgo de morir por enfermedades cardiacas y cáncer pulmonar, de laringe, boca, esófago y estómago

Disminuye la probabilidad de enfermarse por cualquier enfermedad, especialmente de la gripe

Disminuye el riesgo de sufrir osteoporosis

Zonas afectadas: ○



ACTIVIDAD FISICA & CONSUMO DE AGUA

Razones para hacer actividad física:

- Mejorar la autoestima y la capacidad de aprendizaje.
- Ayudar a controlar el estrés.
- Desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables.
- Ayudar a mantener y controlar el peso.
- Evita enfermedades graves del corazón, los pulmones y algunos tipo de cáncer

¿Qué es una actividad moderada y qué una vigorosa?

Actividades moderadas son aquellas en las que hacemos un esfuerzo que aumenta los latidos de nuestro corazón, pero podemos seguir conversando.

Ejemplos: montar en bicicleta, volley-ball, tenis jugando dobles, caminar dinámicamente

Actividades vigorosas son aquellas en las que hacemos un esfuerzo que aumenta los latidos de nuestro corazón y nuestro ritmo de respiración. Mientras las hacemos podemos decir sólo algunas palabras

Ejemplos: caminar en subida, trotar o correr, fútbol, tenis jugando individuales.

Actividades para fortalecer los músculos son actividades que exigen un poco más de fuerza a los músculos de lo que se utiliza usualmente. En este punto es importante recordar que se debe repetir el ejercicio 8 a 12 veces por cada grupo muscular

Actividades para fortalecer los huesos: Saltar, saltar lazo, correr, o juegos como el baloncesto, futbol o volley ball.

