



# CONSEJOS BÁSICOS PARA UNA VIDA SALUDABLE



Ayuntamiento  
de Málaga  
#malagafunciona



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

SECRETARÍA  
DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

**injuve**



malagasana



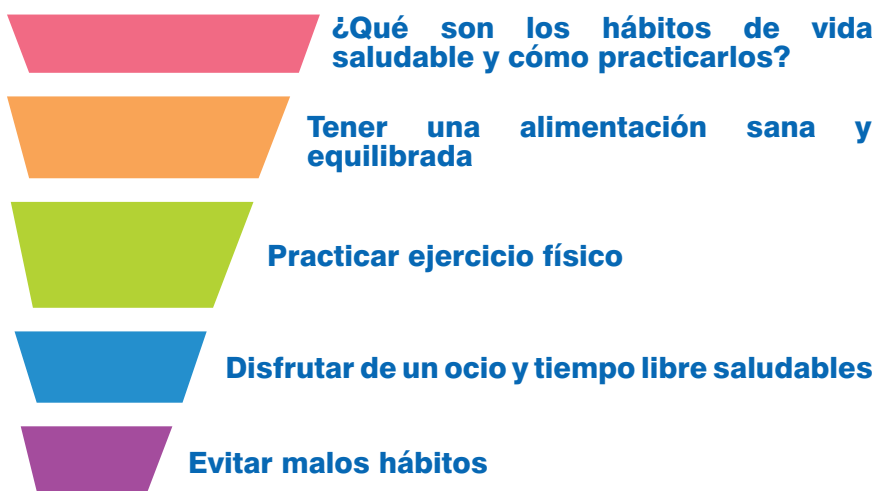


El Área de Derechos Sociales del Ayuntamiento de Málaga está trabajando en el desarrollo de un plan global para hacer de Málaga una Ciudad Saludable. Este plan de carácter transversal tiene como objetivo la promoción de la salud dirigida a toda la ciudadanía y con la participación activa de cada uno de ellos.

De acuerdo con esta línea de trabajo presentamos esta Guía de consejos básicos recomendando que incorporéis en vuestro estilo de vida prácticas saludables.

**Julio Andrade Ruíz**  
**Tte. Alcalde Delegado de Derechos Sociales,**  
**Buen Gobierno y Transparencia**

*Esta guía se fundamenta en tres pilares básicos: una alimentación sana y equilibrada, el ejercicio físico y el ocio o tiempo libre saludables.*





# ¿Qué son los hábitos de vida saludable y cómo practicarlos?

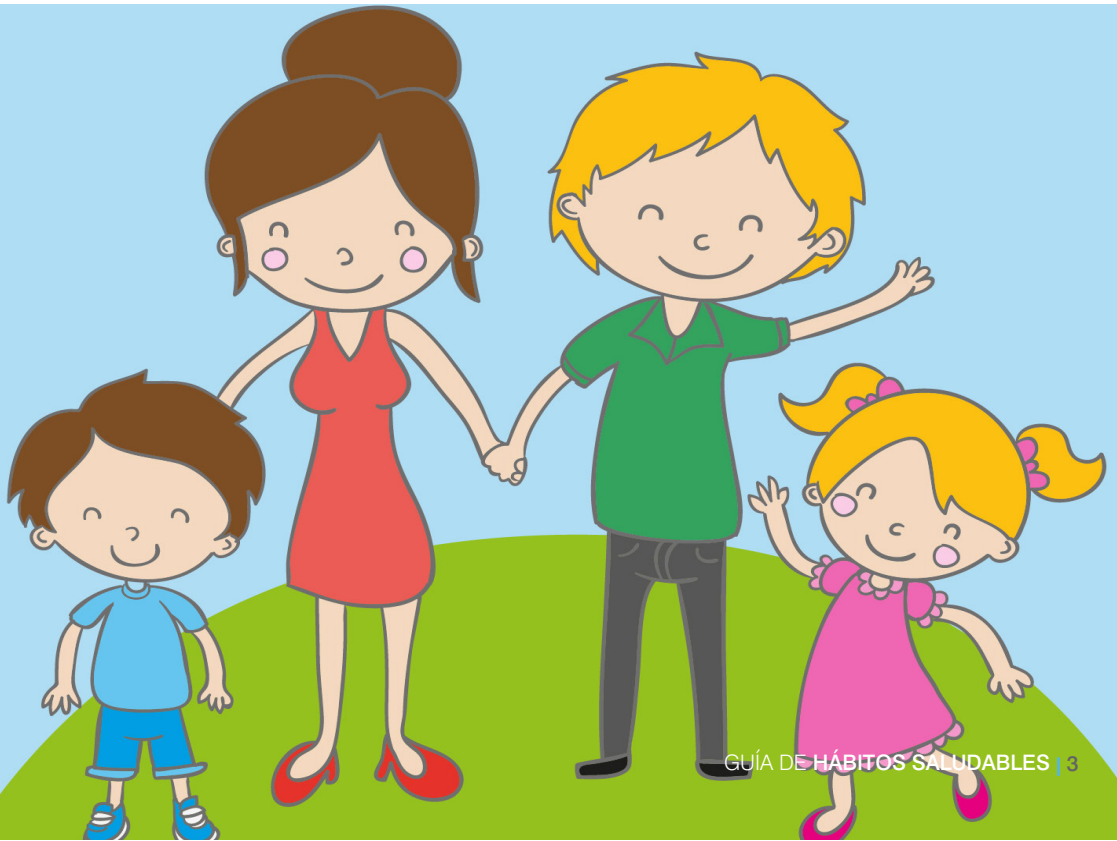
Los hábitos de vida saludable son aquellos que permiten a las personas desarrollar un estilo de vida que les proporcione un bienestar físico y mental, basado en el equilibrio entre una alimentación sana, el ejercicio físico y el tiempo y disfrute del ocio.

La Organización Mundial de la Salud, establece que

**“la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”,**

logrado mediante la realización de conductas positivas que promueven el mantenimiento de ese estado de bienestar.

Practicar unos hábitos de vida saludable, que nos ayuden a mejorar nuestro estado de salud general, es posible. Debemos conocer las pautas básicas a seguir que se pueden poner en práctica poco a poco y cuyos beneficios son múltiples para nuestra salud física y emocional.



# Tener una alimentación sana y equilibrada

Una alimentación equilibrada y saludable debe ser variada y contener todos los alimentos necesarios para aportar los nutrientes y vitaminas que el organismo necesita a lo largo del día.

La nutrición es consecuencia de la alimentación y ésta se considera adecuada y saludable cuando cubre las exigencias y mantiene el equilibrio del organismo y cuando es completa y variada, incluyendo a diario los nutrientes necesarios en cantidad y proporción según la edad y circunstancias de la vida.

Las pautas básicas para una alimentación sana y equilibrada a partir de la Pirámide NAOS de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición serían:

**Estrato verde** → Varias veces todos los días: Alimentos como las frutas, verduras, hortalizas, cereales no refinados, lácteos y aceite de oliva deben ser la base de la dieta y consumirse a diario.

**Estrato naranja** → Varias veces a la semana: Pescados blancos como la merluza, la rosada, el lenguado o la pescadilla, y pescados azules como los boquerones, las sardinas, el atún o el salmón, legumbres, huevos, carnes y frutos secos son los alimentos que deben alternarse durante la semana.

**Estrato rojo** → Excepcionalmente: Dulces, bollería, patatas fritas o refrescos sólo deben consumirse de forma ocasional.

**La base:** Beber agua. El agua representa más de la mitad del peso corporal y necesitamos consumir al menos de 5 a 8 vasos al día

pirámide NAOS®



*Dormir bien y lograr un buen descanso es también fundamental para nuestra salud. El sueño es un pilar importante de la buena calidad de vida.*

## Practicar ejercicio físico

Llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios para nuestra salud tanto física como psicológica, y existe una gran relación entre la actividad física y la esperanza de vida; mientras el ejercicio físico nos proporciona salud, bienestar y una mejor calidad de vida, por el contrario el sedentarismo supone un riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas.

Las pautas básicas del ejercicio físico según la Pirámide NAOS serían las siguientes:.

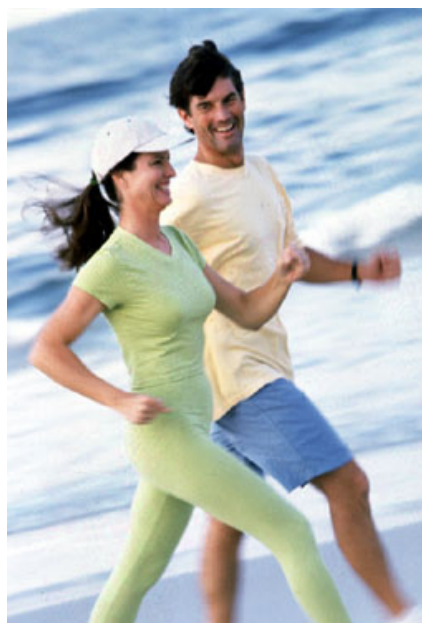
**Estrato verde** → Actividad física diaria: Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física como caminar acudiendo al trabajo o al colegio andando, dando un paseo con el perro o subiendo las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

**Estrato naranja** → Actividad física a realizar varias veces a la semana: Practicar algún deporte o ejercicio físico, como atletismo, natación, gimnasia, pádel o algún deporte de equipo dos o tres veces a la semana.

**Estrato rojo** → Actividades sedentarias sólo excepcionalmente: dedicar poco tiempo a la semana a actividades como ver la televisión, jugar con videojuegos o el ordenador.

Cualquier persona puede realizar ejercicio pero no todos pueden hacerlo de la misma forma, es importante seguir ciertas recomendaciones al iniciarse en una actividad y realizar sesiones suaves al principio y de forma progresiva. Un programa de ejercicio debe iniciarse siempre de forma gradual para que el organismo se vaya adaptando al esfuerzo.

Lo importante es realizar una actividad física adecuada que nos guste y nos resulte gratificante y adquirir el hábito de forma indefinida





## Disfrutar de un ocio y tiempo libre saludables



El tiempo libre es fundamental para mantener nuestro cuerpo y nuestra mente sanos y activos. Es un tiempo para la relajación y disfrute, con uno mismo, en familia y/o con los amigos, es el momento para hacer aquellas actividades que nos hacen disfrutar, nos distraen y nos ayudan a desconectar del estrés o los problemas diarios.

“el ocio y el juego son tan valiosos para la salud de las personas como los hábitos saludables de alimentación y actividad física”

Hoy día es muy habitual que nuestro ocio esté ligado a la tecnología, pero no hay que olvidar que, como en todo, si nos excedemos en su uso podemos desarrollar tendencia al aislamiento, al sedentarismo, e incluso desarrollar una adicción. Gestionar bien nuestro ocio es importante tanto como que éste sea saludable.

## Evitar malos hábitos

Los malos hábitos de salud son aquellas acciones o conductas negativas que son repetidas por una persona de manera regular, éstas tienen consecuencias negativas en la salud, traen daños irreparables, son difíciles de corregir y tienen como resultado una peor calidad de vida.

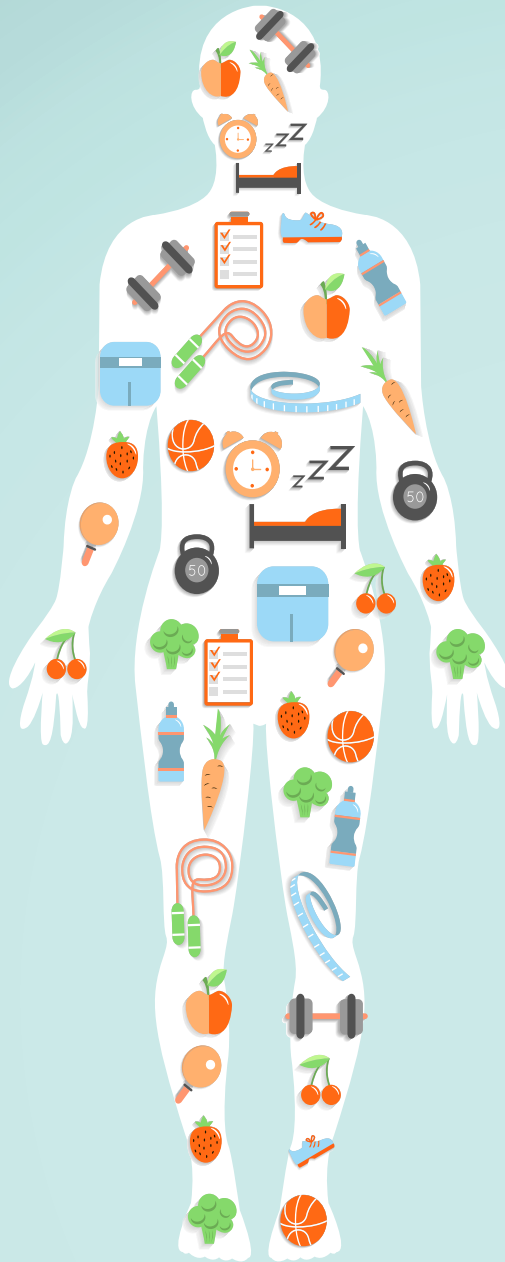
Es importante aprender a reconocer estos malos hábitos, evitarlos y prevenirlos y, en el caso de poseer alguno, tomar el control sobre él y actuar para cambiarlo, incluso buscando la ayuda de un profesional. Dentro del grupo de malos hábitos a evitar podemos destacar los más frecuentes y dañinos y los que nos hacen más propensos a desarrollar enfermedades cardiovasculares o ciertos tipos de cáncer como el tabaco, el consumo excesivo de alcohol y el abuso excesivo de la exposición solar.



## **REGALA BUENOS HÁBITOS.**

**Enséñale a los tuyos la importancia de mantenerse sanos y cuidar su cuerpo**





**Ayuntamiento  
de Málaga**  
#malagafunciona



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

SECRETARÍA  
DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

**injuve**



malagasana