

EL ZOOM NUTRIACTIS® #AGOSTO



ESTILO DE VIDA Y ALIMENTACIÓN

Documento realizado en el contexto de la colaboración entre
BNP Paribas Cardif y el CHU Rouen-Normandie

Para cualquier pregunta : nutriactis@chu-rouen.fr

Introducción

Un estilo de vida saludable se define como un equilibrio que permite **una buena salud física y mental**, y se consigue a través de la **dieta**, de la **actividad física**, y de las **costumbres de vida** (sueño, adicciones). Equilibrar su estilo de vida ayuda a **limitar la aparición** de diversas patologías o a **limitar la progresión** de las que ya están presentes (diabetes, obesidad, trastornos alimentarios, ansiedad, depresión, enfermedades cardiovasculares, etc. ¡La lista es larga!) A lo largo de esta newsletter, descubrirá (o redescubrirá) los elementos constitutivos de un estilo de vida saludable, cómo integrarlos en su vida diaria, y sus efectos positivos sobre el comportamiento alimentario y la calidad de vida.

Recordatorio de las recomendaciones

En primer lugar, parece pertinente revisar las **actuales recomendaciones oficiales** de las autoridades sanitarias sobre la alimentación y la actividad física (1). Estas son medias emitidas para un adulto promedio, sin tener en cuenta su actividad física, ni los problemas de salud que pueda tener. Es importante subrayar que no existen alimentos "buenos" y "malos", todos tienen su lugar en una dieta equilibrada siempre que se consuman **en las cantidades y con la frecuencia adecuadas**. Por este motivo, las recomendaciones se dividen en alimentos "**a privilegiar**" y alimentos "**a reducir**" con una subsección dedicada a la **actividad física**. Estas numerosas recomendaciones pueden a veces dar vértigo, y parecen difíciles de aplicar en nuestro ritmo de vida. Sin embargo, con nuestros consejos prácticos, una buena organización, y algo de esfuerzo, iverá que no es misión imposible ! A continuación, examinaremos cada una de las recomendaciones y cómo ponerlas en práctica.



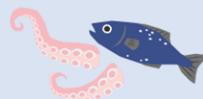
A privilegiar



5 frutas y
verduras por día



2 lácteos por
día



Pescado 2 veces por semana
(incluyendo 1 azul*)



Mínimo 1 porción de
grano entero por día



Legumbres (lentejas,
alubias...) mínimo 2 veces
por semana



1 puñado de **frutos
secos** por día



Aceite de colza, de nuez y de oliva
Las grasas añadidas pueden consumirse
diariamente en pequeñas cantidades



Mínimo 1.5L de
agua por día

* pescados azules: salmón, atún, caballa, arenque, sardina, etc.

A diario

Grupos alimentares	Cantidad	Consejos
Frutas y verduras 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Intente consumir más verduras que frutas en el día ○ 1 ración = 80-100g = que entran en la palma de la mano 	Consulte los calendarios de frutas y verduras de temporada para obtener nuevas ideas de recetas *
Lácteos (leche, yogur natural, queso, alternativas vegetales enriquecidas con calcio)	1 ración de queso = 30-50g = grosor de dos dedos	Opte por quesos frescos o blandos , que contienen menos grasa y sal que los quesos duros
Alimentos farináceos (papa, arroz, pasta, pan, sémola, cereales) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 ración de alimentos farináceos por comida principal ○ 1 ración = 100-200g de alimentos farináceos (en cocido) (1/3 plato) 	Opte por cereales integrales al menos 1 vez al día para la ingesta de fibra y minerales *
Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, guisantes, habas)	1 ración = 60g en crudo = 6 cucharadas rasas	Recuerde poner en remojo las legumbres crudas para facilitar la cocción y la digestión (excepto las lentejas), y enjuagar las legumbres en conserva para eliminar la sal de la salmuera *
Frutos secos (almendras, avellanas, nueces, anacardos, nueces de Brasil, pistachos, etc.) 	1 ración = 30g = que entran en la palma de la mano	Opte por las versiones " sin tostar y sin sal " para limitar la ingesta de grasa añadidas y sal *
Agua	1,5L por día = de 7 a 8 grandes vasos de agua en promedio	Rellene una botella de agua de 1,5 litros e intente beberla toda cada día
Aceite de colza, nuez y oliva 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Una cucharadita de aceite = 5mL ○ Una cucharada de aceite = 15mL 	Cuando cocine, sustituye las grasas animales (mantequilla, nata) por grasas vegetales

* Piense en alternar variedades y métodos de consumo (cocido / crudo, caliente / frío, puré, sopa, compota, especias y hierbas...)

A reducir



Alcohol : un máximo de 2 bebidas al día y no todos los días



Carne roja (cerdo, ternera, cordero, despojos) : máximo 500g por semana
Dar preferencia a las carnes blancas



Productos salados y sal

Charcutería : máximo 150g por semana

A diario

Grupos alimentares	Cantidad	Consejos
Bebidas azucaradas, productos azucarados, grasos y ultraprocesados 	Ocasionalmente	En las cantidades adecuadas , tienen su lugar en una dieta sana y equilibrada en la que el placer sigue siendo esencial
Charcutería 	Limite al equivalente de 3 lonchas de jamón o ¼ de salchicha seca por semana	La charcutería no debe estar prohibida en la dieta, sólo debe consumirse razonablemente
Carne roja (carne de cerdo, de vaca, de ternera, de cordero, despojos) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 porción = 100-125g = 1 bistec de hamburguesa Consumir un máximo de 500 g de carne roja a la semana (≈3 raciones) 	Se recomienda alternar la carne roja con otras fuentes de proteínas : carnes blancas, pescado, huevos, alternativas vegetales
Productos salados y sal	Ocasionalmente	Vigilar la sal que se añade a la comida, pero también la "sal oculta" que se encuentra en alimentos procesados (snacks, sopas y cremas preparadas, salsas, embutidos...)
Alcohol 	Una unidad de bebida = 10g de alcohol puro = <ul style="list-style-type: none"> 25cl de cerveza 10cl de vino y champán 2,5cl de licores 	Permitase beber sólo en las condiciones adecuadas y sin riesgo de conducir después

Y qué decir de la actividad física



Mínimo 30 min de **actividad física** por día



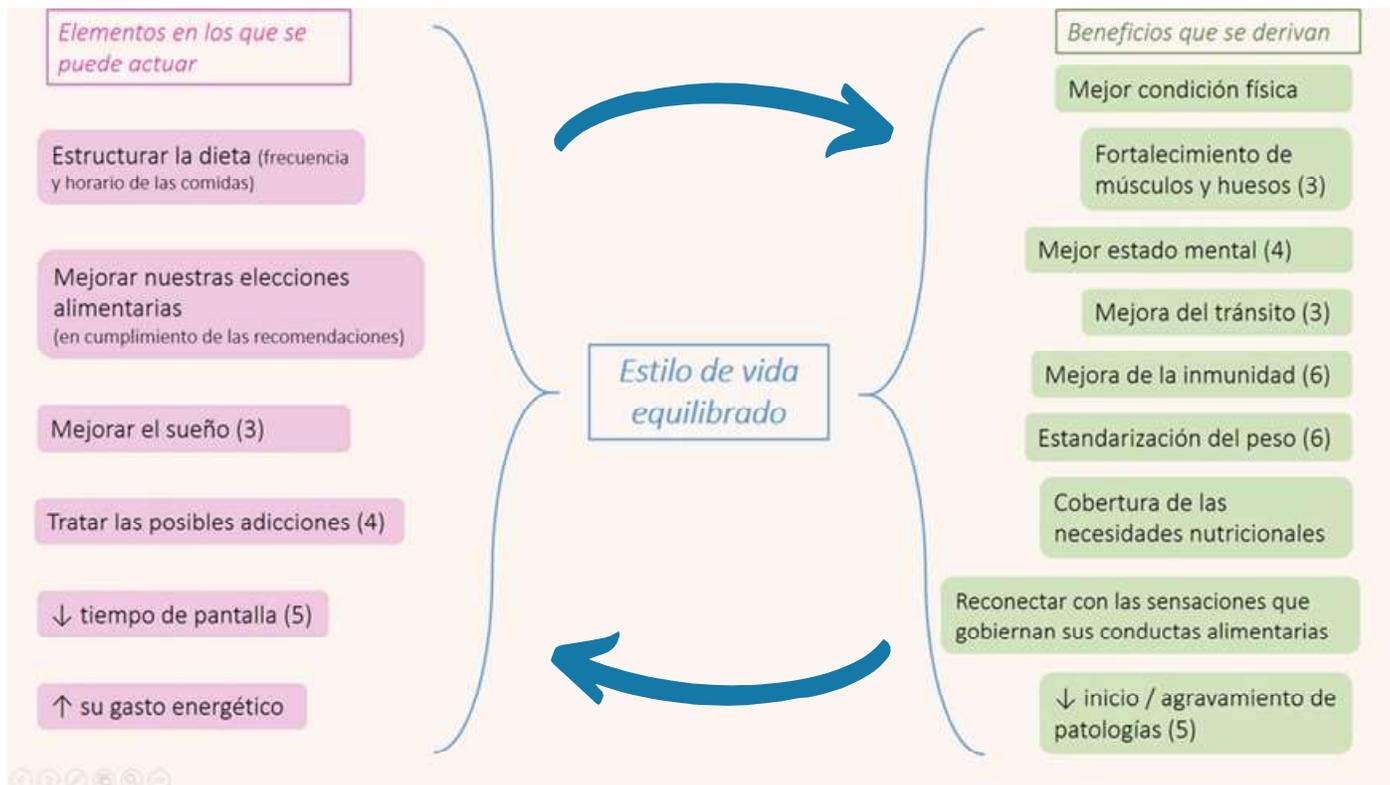
Limitar los **periodos sedentarios** : tomarse el tiempo de moverse un poco cada 2 horas **por lo menos**

A diario

Actividad física	Cantidad	Consejos
Actividad física (deporte, bicicleta, caminar, trayectos cotidianos, etc.) 	Actividad física moderada (todavía es capaz de mantener una conversación) o vigorosa (mantener una conversación es difícil)	Fomentar transporte a pie, en bici , o con rutinas como subir por las escaleras , o bajar una parada antes de su destino del bus o metro
Periodos sedentarios prolongados	Reducir el tiempo de actividades sedentarias e interrumpir los periodos sedentarios	Ponga un recordatorio cada 2 horas en su teléfono para recordar que debe levantarse, caminar y estirarse .

Las ventajas de un estilo de vida saludable

Con la adopción de una dieta saludable que cubra las necesidades nutricionales, aumentar el gasto energético y respetar su reloj interno, se perciben rápidamente varios beneficios. Un estilo de vida saludable no sólo tendrá efecto sobre el comportamiento alimentario y el peso.



Poner en práctica todas estas recomendaciones y modificar sus costumbres de vida puede parecer pesado a primera vista. Sin embargo, cabe señalar que cada beneficio que se deriva de ello permite facilitar el proceso creando un **círculo virtuoso**. Por ejemplo: estructurar su dieta (3 comidas y 1 merienda) - permite mejorar el sueño - crea ganancia de energía - el aumento de la actividad física requiere menos esfuerzo - permite mejorar aún más el sueño - ...

Por lo tanto, depende de cada uno determinar **los primeros esfuerzos que uno se sienta capaz de hacer** entre la lista de factores sobre los que es posible actuar. Los beneficios que se derivarán de estos primeros esfuerzos facilitarán el trabajo sobre el resto de los parámetros. Si intenta reequilibrar todos los parámetros de una sola vez, el proceso puede parecer insuperable y seguramente acabará decepcionado y amargado. Es esencial **tomarse su tiempo** con los cambios de comportamiento para lograr un cambio sostenible en el estilo de vida.

Para más información y conocimientos de la alimentación saludable, consulte la guía NutriActis para una dieta sana y equilibrada idisponible en nuestra página web!



Conclusión

Entonces, un estilo de vida saludable depende de la dieta, de la actividad física y de las costumbres de vida. Sin embargo, no hay que descuidar la importancia del **placer** en este equilibrio. Estas recomendaciones deben aplicarse sin restringir su dieta ni privarse.

El organismo tiene la capacidad de equilibrarse durante **varias semanas**, así que puede permitirse una comida copiosa, un segundo postre, o un pedazo de pastel de vez en cuando, sin temer que se altere su estilo de vida.

Las mejores costumbres alimentarias incluyen la elección de alimentos que coincidan con (7) :

- sus gustos
- su presupuesto
- su cultura
- su estilo de vida



Referencias

- (1) Manger Bouger : <https://www.mangerbouger.fr/>
- (2) Zickgraf, H. F., & Barrada, J. R. (2022). Orthorexia nervosa vs. healthy orthorexia: relationships with disordered eating, eating behavior, and healthy lifestyle choices. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(4), 1313-1325.
- (3) Godos, J., Grosso, G., Castellano, S., Galvano, F., Caraci, F., & Ferri, R. (2021). Association between diet and sleep quality: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 57, 101430.
- (4) Dale, H., Brassington, L., & King, K. (2014). The impact of healthy lifestyle interventions on mental health and wellbeing: a systematic review. *Mental Health Review Journal*.
- (5) LeBlanc, A. G., Gunnell, K. E., Prince, S. A., Saunders, T. J., Barnes, J. D., & Chaput, J. P. (2017). The ubiquity of the screen: an overview of the risks and benefits of screen time in our modern world. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 2(17), 104-113.
- (6) <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/benefits-of-healthy-eating.html>
- (7) <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/>
- (8) Comunidad de Madrid : <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/recomendaciones-practica-actividad-fisica-saludable>
- (9) Comunidad de Madrid : <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion-salud>