

Proyecto:  
"LAS FERIAS PROMUEVEN UNA VIDA SALUDABLE EN COMUNIDAD"  
Fondo I. D. E. A. "ASÍ PROPONGO VIVIR SANO" FOSIS



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



ACTIVIDAD FÍSICA



VIDA AL aire LIBRE



 Vida Sana en la Feria  
 @feriacomesano

Tel: 02-26973968  
Maturana 428, Of. 4 B. Santiago  
www.asof.cl



**GUÍA SALUDABLE**  
**10 CONSEJOS PARA UNA VIDA SANA**

## CONSEJO 1

### ELIJA SU ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEGÚN COLORES

Los colores de frutas y verduras y sus beneficios tienen directa relación con lo que comemos, es decir, la pulpa o carne de dichos alimentos. Es importante tener en cuenta que, cuando se puedan comer los alimentos con cáscara, aumentamos algunos de sus beneficios.



#### AMARILLOS Y ANARANJADOS

- protegen contra algunos tipos de cáncer
- ayudan a la vista (especialmente la nocturna)
- mantienen el corazón sano y mantienen el sistema inmune
- Contienen vitamina C



#### ROJOS

- protegen contra tipos de cáncer
- ayudan a la memoria
- mantienen el corazón y vías urinarias sanas
- poseen antioxidantes



#### BLANCOS

- ayudan a mejorar niveles de colesterol
- mantienen salud coronaria
- disminuyen el riesgo de cáncer



#### MORADOS

- previenen signos de envejecimiento
- previenen cáncer
- promueven el funcionamiento de la memoria y de las vías urinarias



#### VERDES

- mantienen huesos y dientes fuertes y firmes
- previenen cáncer
- ayudan a mejorar la visión
- alto contenido en fibra

Recuerde que debemos consumir al menos **5** porciones de frutas y verduras de los **5** colores, ojalá **3** frutas y **2** platos de verduras; así mismo, tomar al menos **2** litros de agua, que equivalen a **8** vasos diarios.

## CONSEJO 2

### COMIENZE EL DÍA CON UN DESAYUNO ENERGÉTICO

Desayuno: Representa el **20%** del total de calorías totales diarias



Es la comida más importante del día, porque hemos pasado 8 horas en ayunas, nos brinda carbohidratos (azúcares, masas), que son energías usadas rápidamente cuando corremos a tomar micro o peleamos con la luz roja del semáforo. Además, entre el desayuno y el almuerzo hay más de 4 horas, por lo que nos ayuda a mantenernos activos y de buen genio.

#### DESAYUNO IDEAL:

- 1 Lácteo bajo en grasa
- 1 pan marraqueta sin miga o 2 rebanadas de pan molde
- 1 agregado
- 1 fruta natural (tamaño pelota de tenis)

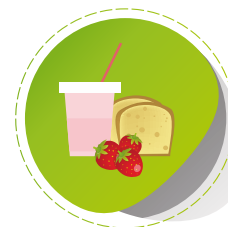
## CONSEJO 4

### UNA COLACIÓN U ONCE

Colación: Representa el **10%** de las calorías diarias

#### COLACIÓN IDEAL:

- 1 lácteo bajo en grasa
- 1 fruta natural o 5 galletas integrales
- 1/2 marraqueta con agregado.



## CONSEJO 3

### CUIDE QUE SU ALMUERZO LE BRINDE LAS CALORÍAS NECESARIAS

Almuerzo: Representa el **40%**

de las calorías diarias



Nos aporta la energía para llegar al final del día. En él deberíamos ingerir la mayor cantidad de proteínas, fibras, minerales y vitaminas del día.

#### ALMUERZO IDEAL:

- Un plato de ensaladas (tamaño del plato de pan), ojalá de hojas o combinadas de al menos 2 colores
- 1 porción de proteínas ya sea carne, pollo, pavo, pescado, legumbres (ejemplo: bistec del tamaño de la mano o un trutro completo o un filete de reineta o merluza o 1/2 lata de atún al agua, o una taza de porotos o lentejas)
- 1 taza de acompañamiento si corresponde (ejemplo: fideos, arroz, puré, etc.)
- 1 fruta de la estación y de líquido agua.

## CONSEJO 5

### UNA CENA LIGERA

Cena: Representa el **30%** de las calorías

#### CENA IDEAL:

- 1 guiso de verduras
- 1 porción de proteínas
- o 1 trozo regular de tortilla de verduras
- 1 ensalada
- Se acompaña de agua



# ACTIVIDAD FÍSICA

CONSEJO  
6

## A PURO MOVER EL CUERPO. SIGA LA PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



CONSEJO  
7

# 7

## REALICE ACTIVIDAD FÍSICA DE ACUERDO A SU EDAD Y CONDICIÓN FÍSICA



- Si hace actividad física ocasional:
  - Planifique actividades para el día
  - Marque metas realistas
- Si es inactivo:
  - Utilice escaleras en vez del ascensor
  - Guarde el control remoto
  - Camine cuando pueda
- Si practica habitualmente:
  - Si se aburre, cambie su rutina
  - Explore nuevas actividades

CONSEJO  
8

# 8

## EL BAILE ES UNA EXCELENTE TERAPIA FÍSICA



- Libera el estrés y aumenta la producción de endorfinas.
- Los músculos permanecen tonificados, las articulaciones más flexibles y la grasa no encuentra donde alojarse.
- Protege su corazón y cerebro, reduce los niveles de colesterol malo, eleva el bueno y favorece la oxigenación de los tejidos.
- Su piel estará más tersa, reluciente e hidratada.
- Sus intestinos funcionarán con mayor fuerza y separarán los nutrientes del material de desecho, aligerando de esta manera tu proceso digestivo.
- Mejorará la capacidad de su organismo para utilizar la insulina, manteniendo estables los niveles de glicemia, disminuyendo el riesgo de diabetes.
- Aliviará la ansiedad.

Recuerde que la recomendación es realizar al menos **3** veces a la semana **30** minutos de baile o actividad física acorde a su condición de salud y edad.

Tras muchas investigaciones, los científicos han concluido que la naturaleza es un componente esencial para una buena salud y un factor influyente en el comportamiento humano. Según los investigadores, en zonas donde hay espacios verdes, la gente es más generosa y sociable y existen fuertes lazos de vecindad social y un mayor sentido de comunidad, más confianza mutua y una mayor voluntad de ayudar a los demás. En cambio, en entornos con menos zonas verdes, el índice de violencia, crimen y delitos contra la propiedad es mayor. De allí, la relevancia de fomentar en nuestra vida cotidiana actividades al aire libre, simples, en donde la cercanía y el cuidado con nuestro medioambiente sea la clave.

### CONSEJO 9

## ¿CÓMO TENER ABONO EN MI CASA CON DESECHOS ORGÁNICOS DE LA FERIA?

¿Qué es el compostaje casero?

Es el proceso de descomposición controlada de material orgánico como frutas, verduras, pasto, hojas, etc. El producto de este proceso es un abono.

Sólo requiere de 1 m<sup>2</sup> para armar la pila de materiales orgánicos. En la pila añade el material orgánico por capas, y en la misma proporción de material verde y material café. Humedezca y revuelva de vez en cuando. A medida que el material se vaya degradando, la pila irá disminuyendo de tamaño.

Puede realizar el compostaje lento o rápidamente. En la primera se apila el material orgánico a medida que se genera y se deja degradar naturalmente, obteniendo compost en un año aproximadamente. Para obtener compost más rápido, troce el material orgánico en pedazos menores a 5 cm y revuelva dos veces por semana, obteniendo compost al cabo de 3 ó 4 meses.



### CONSEJO 10

## 10 APROVECHE UN m<sup>2</sup> PARA CULTIVO ORGÁNICO

El huerto en casa se ajusta perfectamente a los espacios modernos. Puede dividir este espacio en subáreas cuadradas o rectangulares de 1 m<sup>2</sup>, donde podrá cultivar sus propios alimentos, aprovechando cada centímetro.

Así podrá cultivar:

- Plantas pequeñas como: rábanos, zanahorias, perejil, cebollas, betarragas.
- También plantas grandes, como: brócolis, berenjenas, coliflor, coles y pimientos.
- Y hasta plantas verticales, si añade una pequeña estructura de pvc, como: tomates, pepinos, arvejas, vainitas y menestras

CULTIVE UN HUERTO Y VIVA MÁS AÑOS Y CON CALIDAD.



Una Huerta de 1 m<sup>2</sup> reporta el oxígeno que necesita una persona al año, amortigua la temperatura 5°C y reduce hasta 10 decibelios la contaminación acústica.