

# HÁBITOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la salud es "el completo bienestar físico, mental y social de una persona, y no meramente la ausencia de enfermedades". Los factores que más influyen en la salud son:

Beneficiosos	Perjudiciales
El ejercicio físico.	El sedentarismo.
Una alimentación adecuada. Peso correcto.	La alimentación insuficiente o excesiva.
La higiene.	La falta de higiene.
El descanso adecuado y la relajación.	La tensión, el estrés y el no dormir.
Una buena actitud corporal.	Las malas posturas corporales.
El control y el seguimiento médico adecuado.	El consumo de sustancias nocivas.

## 1. HÁBITOS SALUDABLES

### 1.1 LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

Una **actividad física es saludable para la OMS** cuando cumple las siguientes condiciones:

- **Intensidad moderada:** el corazón debe estar latiendo un poco más rápido que estando en reposo y dentro de la zona de actividad, que corresponde a tu edad.
- **Realizarse diariamente** o casi todo los días: con una duración mínima de 60 minutos, de forma continua o en periodos mínimos de 10 minutos
- La actividad debe incluir ejercicios de **fuerza, resistencia y flexibilidad**.



Los **beneficios de una actividad física saludable son:**

#### Beneficios de la actividad física sobre la salud I

Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
Previene y/o retrasa el desarrollo de la hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos
Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL "bueno").
Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes.
Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
Ayuda a mantener la función y la estructura de las articulaciones.
Favorece el desarrollo normal del hueso durante la infancia.
Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.



### Nociones de dietética general y deportiva

Comer de 3 a 4 horas antes del esfuerzo. No se debe practicar ejercicio físico de cierta intensidad si no han transcurrido 3 horas desde la última comida.

Ingerir hasta medio litro de agua, media hora antes del esfuerzo, sobre todo si va a ser prolongado.

En actividades de larga duración –ciclismo, montañismo, etc- es necesario aportar una ración de mantenimiento para mantener el potencial glucídico.

Es erróneo la administración de una comida rica en proteínas en las horas inmediatas anteriores y posteriores a la competición o ejercicio.

La toma indiscriminada de píldoras y comprimidos vitamínicos no se halla, en general, justificada si la dieta que recibe el deportista es lo suficientemente rica y variada y está convenientemente equilibrada.

La toma de glucosa bajo diferentes modalidades, inmediatamente antes del inicio de la práctica deportiva está contraindicada.

Las comidas han de tener un horario fijo.

Se deben masticar bien los alimentos

No tomar más de dos vasos de líquido durante las comidas y beber en la media hora que precede a la toma de alimentos o durante las dos horas posteriores para no diluir los enzimas digestivos

No saltarse el desayuno que debe aportar el 25 % de la ración calórica diaria. Los cereales preparados con leche y endulzados con miel son muy aconsejables.

Hay que beber agua antes, durante y después de una sesión de entrenamiento, competición o actividad física. La reposición de agua ha de ser igual a la pérdida por sudor. Cuanto más largo sea el esfuerzo o más alta la temperatura ambiental, mayor ha de ser la cantidad de líquido a beber. Sin embargo, ha de hacerse de manera continuada y con moderación, no ingiriendo grandes dosis de líquidos.

El frío aumenta el consumo calórico de base, a causa del mayor esfuerzo que el organismo debe llevar a cabo para mantener constante la temperatura corporal. Se incrementa un 5% por cada 10º menos. El nerviosismo y la angustia pueden aumentarlo hasta un 50%.

Después de ejercicio evita las comidas copiosas, pues influyen negativamente en la recuperación .



A la hora de llevar a cabo día a día nuestra alimentación deberemos tener en cuenta la **pirámide alimenticia** o **pirámide nutricional**, que es un gráfico diseñado con el fin de indicar cuáles son los alimentos que son necesarios en nuestra alimentación y en qué cantidad debemos consumirlos para llevar a cabo una dieta sana y equilibrada,



Por último, una **dieta equilibrada** es aquella que nos proporciona todos los nutrientes necesarios en cantidades adecuadas. En este sentido, podemos distinguir los siguientes **tipos de nutrientes**:

#### Hidratos de carbono

Son la base de nuestra alimentación y representa la “gasolina” de nuestro organismo para ponernos en acción. Nos proporcionan la mayor parte de la energía.



#### Grasas

Son nuestras reservas de energía. El problema surge al comerlas en exceso. Además, las grasas saturadas llevan consigo el colesterol, que puede llegar a ser muy perjudicial para la salud.



#### Proteínas

Son los “ladrillos” de nuestro cuerpo. Las proteínas están mayormente presente en alimentos de origen animal. Desarrollan un papel muy importante en el crecimiento estructural del organismo.



#### Vitaminas y minerales

Son denominados micronutrientes, ya que, aunque no nos aportan energía, si realizan funciones vitales en el organismo, su déficit puede provocar graves enfermedades.



## 2. HÁBITOS NO SALUDABLES

### 2.1 EL SEDENTARISMO

La inactividad física o la **falta de ejercicio** se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardíaca e incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular. Una persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias.

Una persona sedentaria tiende a tener sobrepeso, suele fumar y es habitual que tenga una alimentación desequilibrada.

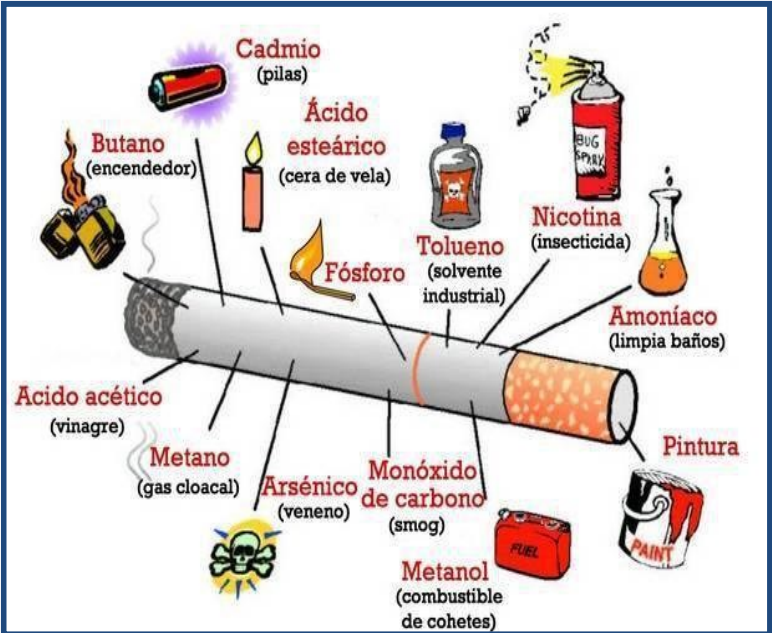
Por el contrario, está demostrado que la actividad física y el ejercicio colaboran tanto en el mantenimiento del peso como en el control de las cifras de tensión arterial y colesterol.



### 2.2 HÁBITOS NOCIVOS

**TABACO:** *El consumo de tabaco es una de las principales causas de muerte y enfermedad en el mundo. Afecta tanto a los que practican ese hábito como a los que se encuentran cerca, conocidos como "fumadores pasivos".*

- Afecta al sistema broncopulmonar y el cardiovascular.
- Provoca efectos malignos en la mucosa oral.
- Incrementa la posibilidad de contraer úlceras en el estómago y enfermedades cardíacas.
- Causa arrugas, aliento desagradable, dientes amarillos..
- Agrava la intensidad, la frecuencia y el ritmo del asma.
- Las mujeres que fuman durante el embarazo le "pasan" la nicotina al feto, generando un menor peso al nacer, un 80% de probabilidades de muerte para el bebé y problemas respiratorios, cardiovasculares y alérgicos.



**ALCOHOL:** *"La edad de inicio en el consumo de alcohol es cada vez más temprana, pero cuidado, el consumo de alcohol puede tener consecuencias muy graves para nuestra salud".*

- Puede dañar de manera irreversible las células cerebrales.
- Puede desencadenar enfermedades hepáticas.
- Mayor posibilidad de padecer enfermedades en el aparato digestivo.
- Disminuye la libido, y por tanto la actividad sexual de la persona.
- Puede causar impotencia en el hombre y en la mujer trastornar el ciclo menstrual y causar infertilidad.
- Puede provocar dependencia y graves trastornos psicológicos .