



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE BUENOS HÁBITOS PARA LA VUELTA DEL VERANO

Terminan las vacaciones de verano y empezamos de nuevo con nuestra vida diaria. Este nuevo comienzo es una gran oportunidad para incorporar a nuestra rutina ciertas acciones que nos ayudarán a prevenir todo tipo de enfermedades, como por ejemplo el cáncer o la diabetes, etc.

No nos olvidemos que hasta el 50% de los casos de cáncer y hasta el 80% de casos de diabetes se pueden prevenir con estilos de vida saludables.

Con pequeños cambios puedes hacer mucho, te regalamos 7 trucos para empezar con buen pie la vuelta de las vacaciones.

PEQUEÑOS GRANDES CAMBIOS:

1. BEBE AGUA

Durante las vacaciones, nuestros hábitos cambian y cedemos a las tentaciones del verano. Con el calor y en la playa, nos acostumbramos a beber cerveza o refresco.

Aprovecha el regreso a tu rutina diaria para reemplazar estas bebidas por agua, ten siempre en la nevera una botella de vidrio con agua, llévala y tráela del trabajo. Nada más refrescante que agua bien fría. ¡tu cuerpo y tu bolsillo lo agradecerán!

La cantidad diaria recomendada de agua varía de acuerdo con nuestro estilo de vida, con si hacemos actividad física, con nuestra constitución corporal o hasta con la temperatura del ambiente. A grosso modo, la cantidad diaria recomendada de agua es de 2 litros.

No más excusas:

Me da pereza beber agua. Exprime un limón en un litro de agua le dará sabor y estarás sumando vitamina C.

2. COME MÁS FRUTAS

Intenta hacer de tu desayuno y media mañana una ocasión para comer frutas. Lo mejor de las frutas es que no necesitan preparación.

Una manzana, una pera, una mandarina no quitan nada de tiempo, las puedes guardar directamente en la mochila y el bolso, no necesitan cubiertos (máximo un cuchillo) y son deliciosas y refrescantes. Puedes comerlas también a media tarde, como postre o en la noche.

No más excusas:

Fruta que rollo. Elige fruta de temporada, siempre tiene más sabor, troceada con un yogurt natural es un desayuno o merienda rápidos y deliciosos.

3. LAS VERDURAS SON CASI LO MÁS IMPORTANTE

Comemos lo que compramos. Si vas al súper, intenta siempre comprar muchas verduras y frutas (y no bollería o chuches). Así, cuando veas que tienes en casa para comer o cenar, te vas a ver siempre inclinado a comer un platillo a base de verduras.

Como todos sabemos, las verduras son una fuente primordial de vitaminas, sales minerales, fibra y otros nutrientes. Son el principal elemento de una dieta saludable y lo mejor es que tenemos a disposición verduras de todos los tipos, colores, olores y sabores. ¡Las combinaciones pueden llegar ser infinitas!

No más excusas:

Se me estropea la verdura. Puedes comprar verdura congelada, tiene las mismas propiedades que la verdura fresca.

4. SIEMPRE TEN LEGUMBRES EN CASA

Las legumbres son una excelente fuente de proteínas y otros nutrientes. Se conservan muy bien y por mucho tiempo, son de muchas variedades distintas y son deliciosas. Tener siempre legumbres en casa hará también que incrementes su consumo.

Puedes preparar el fin de semana una buena cantidad de legumbres, por ejemplo, lentejas, dejarlas en la nevera e ir llevándote de a pocos en un táper.

No más excusas:

Hace mucho calor para la cuchara. El calor no es excusa, las legumbres quedan genial en ensalada, hay recetas buenísimas y muy fáciles de preparar.

5. COMPRA INTELIGENTE

Como hemos mencionado, lo que tienes en casa determinará lo que comes. Por eso, el momento de la compra es un momento clave en tu alimentación y la de tu familia.

Algunos consejos para no caer en la tentación (diseñada por los supermercados) de comprar cosas que no necesitas o alimentos que no son parte de tu dieta son:

- Nunca ir a hacer la compra con hambre. Está demostrado que los clientes que van a hacer la compra con hambre compran más y comida alta en calorías.
- Hacer una lista de lo que quieres comprar y ajustarte a ella. El súper está diseñado para atraernos a distintos productos y a comprar por impulso.
- Usar efectivo o tarjeta de débito (no crédito). Tener un límite de presupuesto para la compra previene que compremos por impulso.

No más excusas:

Me falta algún ingrediente. Antes de hacer la lista de la compra, tómate un buen desayuno y después piensa en lo que vas a cocinar, piensa en una dieta completa y equilibrada. Comprométete con tu lista cuando vayas al súper.

6. SIGUE PROTEGIÉNDOTE DEL SOL

La protección solar es importante en la playa, en el campo y en nuestra vida diaria cuando estamos fuera de casa. Sabemos que debemos protegernos del sol tanto en días nublados como soleados y principalmente entre las 12:00 y las 16:00. Que ya no estemos en la playa, no significa que ya no tengamos que protegernos del sol.

Sigamos con la protección si vamos a la piscina, si salimos a caminar, si vamos a pasar el fin de semana al pueblo. Recuerda que el sol no descansa, está ahí, todos los días. Nuestra protección debe estar ahí también.

No más excusas:

Nunca me acuerdo. Adopta un hábito, cuando salgas de la ducha ponte el protector inmediatamente después de secarte, puedes dejarlo en el baño a la vista para no olvidarlo.

7. INTEGRA A TU VIDA DIARIA UNA RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Ahora que hemos vuelto de las vacaciones, es el momento perfecto para darle una vuelta a tu rutina y ver cómo y cuándo te conviene más integrar actividad física en tu vida diaria.

No tiene que ser una actividad que te quite demasiado tiempo ni requiera habilidades extremas, con salir a correr (o caminar si no puedes correr) 30 minutos al día es suficiente.

Averigua si en tu barrio hay parques, gimnasios, carriles bici, aceras por las que se pueda andar o alguna otra cosa que te pueda servir como "activo de la salud", es decir, que te sirva como recurso para tener una vida activa y promover tu salud y la de tus seres queridos.

No más excusas:

No tengo tiempo y me aburro. Comprométete a regalarte media hora cada día, seamos sinceros, no es mucho. Sal a caminar, sólo o en compañía, puedes diseñar rutas para conocer sitios nuevos y redescubrir tu ciudad.



PARTICIPA

¿SE BUSCA LA MEJOR ENSALADA DE LEGUMBRES!

La mejor combinación sana y sabrosa.

Es el momento de lucirte, busca inspiración por internet, pregúntale a un vecino por su receta secreta, échale imaginación... cuando tengas tu ensalada ganadora, hazle una foto y súbela junto con tu receta a Instagram, no olvides usar el hashtag #TuSaludPrimero

La receta con más likes será la triunfadora y la incluiremos en las recetas saludables de nuestra web. Así que ya sabes, prepara tu súper receta, invita a tus compañeros, amigos, familia... y pídeles su voto.



TE INTERESA

Entra en la [web de estilos de vida saludables del Ministerio de Sanidad](#) y utiliza sus herramientas interactivas para ver cómo es tu alimentación o si eres una persona activa:

< anterior

TAMBIEN TE PUEDE INTERESAR

ALIMENTACIÓN
SANA CONTRA
EL CÁNCER

¿QUIERES RECIBIR
NUESTROS
CONSEJOS CADA
MES?

CONSULTA
EDICIONES
ANTERIORES DE
CONSEJOS DE SALUD

TU APORTACIÓN NOS
DA LA VIDA