



FEBRERO 2016

## PRÓXIMA PARADA: VIDA SALUDABLE

Pasar de un extremo a otro hacia una vida sana requiere tal esfuerzo que pensarás que mejor te quedas donde estás. Por eso, lo mejor es ir a tu ritmo añadiendo esas rutinas que tanta pereza te han dado siempre, pero que sabes que podrían llegar a hacer que vivas más y mejor. Te mostramos cuáles pueden ser tus primeros pasos.

### Haz ejercicio diario



El ejercicio te ayudará a prevenir y controlar enfermedades, mejorar el estado de ánimo y la imagen corporal, controlar el sobrepeso, reducir el estrés y aumentar tus relaciones sociales.

Si partes de cero, empieza por dejar la vida sedentaria, que no es poco. Ponle límite a tiempo que dedicas a ver la televisión seleccionando aquellos programas que más te interesen, así que nada de hacer zapping.

Haz exactamente lo mismo con las tareas de ordenador.

Cuando te desplaces andando, hazlo a paso ligero y sube escaleras en lugar de coger el ascensor.

### Alimentación saludable

Con que aumentes el consumo diario de frutas, verduras y hortalizas, habrás realizado un gran avance. Si eres de los que miran un plato de verduras hervidas y se deprimen, queremos que sepas que existen alternativas más agradables para este grupo de alimentos básicos y de consumo diario.

➤ **Como plato.** Una vez hervidas, acompáñalas con un poco de mayonesa o bechamel, o pásalas por una sartén con poco de aceite y ajo o un huevo revuelto, aunque si puedes ir



### Te interesa...



Ten a mano esta tabla de recomendaciones para ser una persona más activa (MSSSI)



Conoce qué tipo de fumador eres con este test (MSSSI)

### Participa...

Organiza el grupo de la salud a través del Whatsapp o redes sociales. Con tus compañeros de trabajo, amigos, vecinos o familiares. Haced quedadas para caminar, practicar algún deporte o bien compartir las recetas más ricas y sanas. ¡Con foto! Os motivaréis entre todos y será mucho más fácil.



**TU APORTACIÓN NOS DA VIDA**  
con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.

**HAZTE SOCIO AHORA**

prescindiendo de la mayonesa o la bechamel para estos platos, mejor. También puedes cambiar su textura transformándolas en purés, cremas, etc. La mayor parte de estos platos se pueden congelar, por lo que si cocinas de más, tendrás para varias ocasiones y así será más fácil acostumbrarse a comerlas a diario.



➤ **Como guarnición** Sé previsor y dedica un día a hacer al vapor o en microondas diferentes verduras y hortalizas. Antes de que lleguen a su punto de consumo guárdalas en diferentes recipientes para congelar. Cuando hagas arroz, pasta, carne o pescado, solo tendrás que sacarlas y pasarlas un poco por la plancha o condimentarlas como quieras.

➤ **En cuanto a la fruta**, además del zumo, comer macedonias es la mejor forma de recordar el sabor de las que hace años que no pruebas y que podrías incorporar poco a poco en tu menú diario.

## Protégete del sol

Ésta es fácil. Los meses más fríos utiliza la crema facial hidratante de todos los días con protector solar, las hay para hombre y para mujer. Acuérdate de echarte también en las manos, el cuello y detrás de las orejas. En verano, el primer objetivo es evitar por completo las quemaduras en la piel. Además de salir con crema protectora aplicada por todo el cuerpo, el bote deberá ir contigo a todas partes para repetir las veces que haga falta. Y tan importante como la crema será la gorra, las gafas de sol, la ropa y procurar permanecer el máximo tiempo posible a la sombra.

## Deja de fumar

Si eres fumador este es el paso más difícil debido a que el tabaco contiene sustancias adictivas. Por eso te recomendamos que lo dejes para el final, aunque sin demorarlo demasiado. Uno de los motivos es que la actividad física y alimentación equilibrada son hábitos que te podrían facilitar el paso al abandono del consumo de tabaco. Una vez que tomes esa decisión, nosotros podemos [ayudarte](#).

[< Anterior](#)

[Siguiente >](#)

### TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



#### SABER MÁS SOBRE LOS ALIMENTOS

Los alimentos se agrupan según los nutrientes o sustancias nutritivas que contienen.



#### AECC EN MARCHA

Nos ponemos en marcha y nos sumamos al deporte

## Archivo



Consulta las **ediciones anteriores** de “**Consejos de Salud**” en nuestra web.

[IR AL ARCHIVO](#)



DESCARGAR CONTENIDO  
COMPLETO EN PDF