# Plan de promoción de estilos de vida saludable







# Tabla de contenido

**Mente sana** ..... 11
**Actividad física** ..... 13
**Vida social** ..... 15
**Sueño y descanso** ..... 17

# Hábitos de vida



# Nutrición



## *Información general*

Una nutrición equilibrada afecta con frecuencia positivamente el estado de salud y la calidad de vida. Esto es significativo en particular para las personas mayores debido a los inevitables cambios relacionados con la edad y las necesidades nutricionales específicas. Por naturaleza no existen alimentos que puedan satisfacer todas nuestras necesidades nutricionales; por lo tanto, es necesario aprender a combinar los diferentes tipos de nutrición para proporcionar a nuestro cuerpo todos los días la cantidad correcta de ingesta nutricional. Por lo tanto, existen alimentos altamente proteicos que fomentan la regeneración celular (carne, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres); alimentos con un alto nivel de energía (cereales, grasas, aceite); alimentos protectores, cuyafunción principal es proteger por enfermedades (verduras, frutas ricas envitamina C).

## *La dieta perfecta*

La gente mayor, como el resto de adultos, necesitan tres comidas principales al día y dos más ligeras:

**El desayuno** (15%) en la mañana debe ser ligero, hecho con café, leche (mejor semidesnatada) o té; esta es la comida más importante para comenzar el día de la mejor forma. Debe estar bien equilibrado y saciante.

Es aconsejable añadir algo para comer con la bebida, como tres rebanadas de pan tostado y dos cucharadas de mermelada o miel, 50 g de galletas o 30 g de cereales. La fruta fresca debe incluirse para el desayuno o los zumos sin azúcar.

**Los tentempiés** (5%) a media mañana y media tarde deben estar compuestos de fruta o yogurt (estabilizador de la flora intestinal), jugos sin azúcares añadidos e infusiones, que contribuyen a la ingesta de nutrientes y agua. También puede tomar jugos extraídos, utilizando siempre fruta fresca de temporada. Si lo prefiere, puede comer algunas galletas saladas o algunas galletas.

**Para el almuerzo** (40%) comer un plato de pasta o arroz (50 g) y aderezo ligero, mejor con verduras y una porción de proteínas, por ejemplo, pescado (110 g), licitación cumplir (80 g), 2 huevos o legumbres. La cocción de los alimentos debe ser lo más liviana posible, evitando los alimentos fritos (ocasionalmente), prefiriendo, por el contrario, otros tipos de preparación de alimentos como el cocido al vapor y el horneado.

**La cena** (35%) debe ser ligera y de fácil digestión, por ejemplo, comer una sopa de verduras, sopa de legumbres o cereales, sopa de sémola, carne liviana (80 g), jamón / queso / huevos / pescado ligeros (110 g). Agregue una porción de vegetales y una fruta si todavía tiene hambre. Las infusiones son excelentes después de las comidas.

**60+ años**

**Mujer: 1600/1900 kcal**

**Hombre: 1900/2250 kcal**

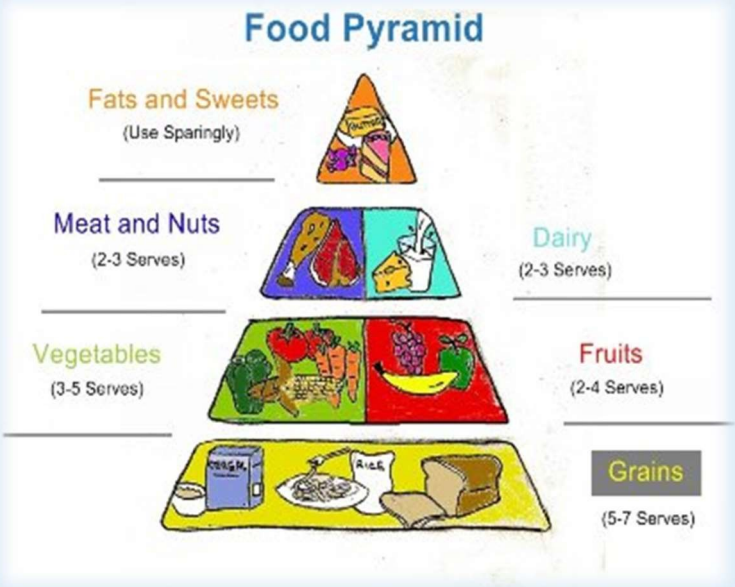
**Nutrientes:**
50-60% carbohidratos
15-20% proteínas
25-30% grasas

Después de los 70 años la ingesta nutricional disminuye del 10%

Para un adulto mayor retirado será más sencillo seguir una dieta regular y equilibrada, ser capaz de cuidar más su alimentación (por ejemplo, comprar en el supermercado o cocinar sus propias comidas) ayuda a sentirse ocupado y a estar en forma. La variedad y la imaginación son los ingredientes de los mejores platos, pero también las características de una dieta equilibrada y completa, en la que todos los nutrientes de la naturaleza se combinan de acuerdo con las necesidades del organismo.
Los CARBOHIDRATOS complejos, como el pan, el arroz y la pasta, en la base de la dieta mediterránea, deben incluirse en todas las comidas (se considera una porción 50g de pan integral o 70-80 g de pasta o arroz). Es aconsejable que su dieta esté compuesta de carbohidratos complejos en lugar de aquellos considerados simples (dulces, azúcar, mermelada, jugos con azúcares); prefiera y elija cereales especialmente enteros (pasta, arroz, galletas, pan) y fruta. Tenga en cuenta que las pastas rellenas frescas como los raviolis, lasaña, etc. son ricas en grasas animales.
Potatoes are not to be considered among vegetables and they can replace bread or pasta.

**Las grasas** se consideran fundamentales para muchas funciones necesarias de nuestro organismo, pero las grasas saturadas, incluidas en los alimentos de origen animal y, a menudo, en muchos productos industriales, cuando se consumen en grandes cantidades, pueden causar daños al organismo; es preferible ingerir grasas no saturadas, se pueden encontrar en el aceite de oliva, pescado, frutos secos. Si se consume adecuadamente, puede tener muchos efectos positivos. Limite el uso de grasas animales como la manteca de cerdo que tienen un alto porcentaje de colesterol, un factor de riesgo para la arteriosclerosis.

La principal fuente de **proteína** se puede encontrar en alimentos de origen animal, como carne, pescado, productos lácteos, huevos y embutidos. Los quesos curados, las carnes curadas y los embutidos también proporcionan una buena cantidad de grasas y sodio y por esta razón suconsumo debe ser limitado; el pescado, por el contrario, es rico en grasas saludables. Otra fuente deproteínas deriva del reino vegetal, las legumbres, que no contienen colesterol. Para ser equivalentesa los otros productos proteicos alimentarios, deben comerse con cereales.




## Ingiere porciones moderadas

- **Carne** 2-3 veces a la semana (pollo, pavo, ternera, carne de res ligera 80g)
- **Pescado** 2-3 veces a la semana (lenguado, pargo, bacalao, dorada y salmón (incluso si es de más de 110 g))
- **Legumbres** 2-4 veces por semana (garbanzos, guisantes, habas, lentejas, frijoles 30 g de peso seco y 120 g de producto fresco)
- **Embutido** una vez por semana (lomo, jamón cocido o jamón sin grasa)
- **Quesos tiernos** una vez a la semana.
- **Dos huevos a la semana.**

## Errores más comunes

- El consumo de demasiado queso.
- El consumo de mucha carne roja.
- El consumo de demasiados dulces.
- El consumo de alimentos altamente procesados
- El consumo de alcohol.



## *Nuestros consejos*

*Consejos prácticos para adoptar durante la vida diaria para evitar la desnutrición y los problemas de salud debido a los malos hábitos*:

- **Beba con frecuencia**, incluso si no tiene sed (generalmente las personas mayores no sienten sed y esto puede causar deshidratación). Se recomienda al menos 1,5lt (8 vasos por día). Beba jugos de frutas o verduras que contribuyen a la ingesta de vitaminas o infunde. Las verduras son una fuente importante de líquidos, compuestos principalmente de agua.
- **Limite el consumo de cerveza o vino** de no más de 2 vasos por día y evite las bebidas súper alcohólicas (se consideran alcohólicas todas aquellas bebidas cuyo contenido de alcohol esté entre 1,5 y 21%, las bebidas duras aquellas con más de 22%). Los efectos del alcohol son rápidos y pueden reducir la capacidad de percepción, reactividad, atención, desórdenes visuales, afectando también la ingesta de medicamentos. Si estás en buena forma, es recomendable hasta 30 g de alcohol para hombres y 20 g para mujeres por día, dentro de estos límites no hay daños físicos o dependencia.

1 vaso de vino = 12 gramos de alcohol
1 lata de cerveza = 12 gramos de alcohol
1 copa pequeña de licor = 12 gramos de alcohol
1 botella de750ml de vino = 72 gramos de alcohol
1 botella de vino grande de 2L de 12 grados = 200 gramos de alcohol

- **Reduzca la ingesta de calorías**, (no exceda en el consumo incluso cuando un nutriente esté especialmente indicado en la dieta nutricional diaria)
- **Regularidad y ligereza son las consignas.**
- **¡No te saltes ninguna comida!** Puede dañar el organismo: es mejor tomar algo ligero para mantener activo el sistema digestivo.
- **Varía tu dieta con frecuencia**, para evitar la monotonía y asegurar la ingesta de nutrients correcta.
- **Mastica con cuidado y sin prisa.**
- **Haz que el tiempo de la comida sea placentero**, prepara la mesa aunque estés solo o sola, una mesa bien puesta es importante.

# Mente sana



## *Información general*

Mantener una mente sana conforme envejecemos es esencial para realizar las tareas diarias de forma normal. Aspectos como ser productivo en el trabajo -para aquellos que permanecen activos-, hacer las compras, consultar el correo o cuidar de las finanzas familiares son tareas esenciales para la autonomía de las personas mayores y requieren un estado cognitivo saludable y ágil. En este sentido, la cognición adquiere un papel central al empoderar a las personas mayores y hacer que se sientan útiles e independientes en la medida de lo posible.



Tener una mente sana significa:

- ✓ Agilidad en hablar y leer.
- ✓ Interacción de mejora con el medio ambiente.
- ✓ Facilidad para recoger nuevos conocimientos.
- ✓ Buena capacidad para la retención de memoria.
- ✓ Menor probabilidad de sufrir depresión y ansiedad.
- ✓ Capacidad mejorada para conocer gente.



## *La salud mental perfecta*

La buena salud mental se logra a través del entrenamiento continuo. Realizar actividades creativas como leer, escribir, dibujar, etc. ayuda a la mente a permanecer activa, reduciendo la pérdida neuronal.

Hay muchos beneficios con respecto a una mente sana: una mejora en el estado de ánimo, una mejor comprensión del mundo que nos rodea, una mayor socialización, una mayor autoestima, el mantenimiento de la independencia, entre muchos otros. ¡Solo hay beneficios de entrenar tu mente!

Si aún permaneces activo, tienes un trabajo o trabajas como voluntario, ¡felicidades! Al hacer esto, estás ayudando a tu mente a estar sana.



## Errores más comunes

Ver demasiada televisión es un error común, no solo entre las personas mayores. La televisión es una buena forma de entretenerlo, pero demasiado tiempo frente a la pantalla corresponde a un estado de ensoñación similar a la hipnosis, donde se detienen las operaciones lógicas, la comprensión, la creatividad y la asociación.

A largo plazo, la principal consecuencia de esto es que la capacidad de atención se deteriora. Por lo tanto, asegúrese de no pasar horas y horas frente al televisor.

Otro error que debes evitar es vivir siempre la misma rutina. Intenta encontrar nuevas actividades que te permitan vivir nuevas experiencias. Una buena opción es inscribirse en cursos de teatro, informática o cerámica. De esta manera, al tener una vida activa, tu cerebro también permanece activo. Si trabaja durante la semana, considere si tiene tiempo suficiente para hacer algunos cursos, tal vez sea mejor centrarse en su trabajo.



## *Nuestros consejos*

- ✓ ¡Realizar actividad física también ayuda a tu mente!
- ✓ ¿Con qué frecuencia visita a sus familiares o amigos? Mantén una vida social activa, mantiene tu cerebro activo y, lo que es aún mejor, ¡tus familiares o amigos estarán muy felices de verte más a menudo!
- ✓ ¡Piensa en positivo! Los problemas cognitivos están relacionados con la tristeza o la depresión.
- ✓ ¿Has considerado comenzar a escribir? Las actividades artísticas ayudan a mantener el cerebro estimulado.
- ✓ ¡Todos deberían tener un hobby! Pasatiempos como jardinería, lectura, pintura, música u otras actividades son una buena forma de mantener la actividad cerebral.
- ✓ Si todavía está activo, no permitas que tu trabajo socave su actitud positiva.
- ✓ Tu cerebro también necesita una dieta saludable.
- ✓ Y, por favor, trata de no estresarte demasiado.

# Actividad física



## *Información general*

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que trabaja tus músculos y requiere más energía que descanso. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y jardinería son algunos ejemplos de actividad física. Para mantenerse saludable, los adultos deben tratar de ser activos a diario y tratar de lograr al menos 150 minutos de actividad física durante una semana a través de actividades variadas.

Particularmente, los adultos mayores necesitan hacer dos tipos de actividad física cada semana: actividad aeróbica y de fortalecimiento muscular.

Varias actividades se adaptan a personas mayores como senderismo y ciclismo, marcha nórdica, natación, gimnasia suave, lenguaje corporal, relajación, yoga, aqua-gym, Pilates, etc. Como se destaca a continuación, algunos de ellos están mezclando estimulación cognitivas y físicas.



## *La mejor forma de realizar actividad física*

Las personas mayores deben tomar algunas precauciones antes de reiniciar una actividad física:

- ✓ El entrenamiento debe ser progresivo.
- ✓ La regularidad es importante para lograr objetivos importantes y evitar cometer un error que podría dañar el cuerpo.
- ✓ Elija un grupo cuyo nivel sea bastante similar para las actividades en grupo.
- ✓ Evite competiciones y esfuerzos violentos
- ✓ Elija el equipo adecuado: comprar zapatos y ropa adaptados
- ✓ Tenga cuidado con la hipotermia (temperatura corporal más baja) y la deshidratación

## Errores más comunes

- Saltarse el calentamiento y enfriamiento de músculos y articulaciones.
- Realizar los movimientos de forma incorrecta puede provocar lesiones.
- Olvidar beber durante la actividad física

## *Nuestros consejos*

- ✓ Camina o usa la bicicleta en lugar de usar un automóvil.
- ✓ Realiza ejercicios de estiramiento para mejorar la postura.
- ✓ Realiza ejercicios que soporten el peso para mejorar la agilidad, la fuerza y el equilibrio.
- ✓ Realice una actividad programada: camina, trota en superficies suaves, baila, etc.
- ✓ Aprovecha las actividades domésticas, como la actividad física: subir escaleras, cepillarse, hacer jardinería, limpiar ventanas, etc.
- ✓ Elige una actividad física que produzca bienestar y haga ejercicio al menos tres veces por semana.
- ✓ Conoce tus propios límites; mantenga un ritmo adecuado de ejercicio de acuerdo con sus capacidades para evitar llegar a un punto de fatiga debido al ejercicio.
- ✓ Consulta a tu médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios.
- ✓ Y no te olvides de mantenerte hidratado.

## *¿Qué hay de la gente que sigue trabajando?*

- ✓ Hacer deporte por la mañana antes de ir a trabajar
- ✓ O hacerlo durante el fin de semana o después del trabajo
- ✓ Durante las horas de trabajo, piense en levantarse y estirar las piernas de vez en cuando
- ✓ Ir a trabajar caminando o en bicicleta.
- ✓ Conoce tus propios límites; mantenga un ritmo adecuado de ejercicio de acuerdo con sus capacidades para evitar llegar a un punto de fatiga debido al ejercicio.
- ✓ Consulta a tu médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios.
- ✓ Y no te olvides de mantenerte hidratado.

# Vida social




## *Información general*

Según los expertos, los adultos mayores que **son socialmente activos a** menudo extienden sus vidas y su disfrute de **la vida durante años. Por lo** tanto, la socialización en las personas mayores es necesaria para la integración social, para aumentar la sensación de utilidad y pertenencia al contexto social en el que se mueven. Esto aumentará su percepción subjetiva de la salud.

Sin embargo, para muchos adultos mayores, la pérdida de amistades y relaciones a lo largo del tiempo puede conducir al aislamiento o la soledad, una situación que puede afectar seriamente su bienestar físico y emocional. Por eso, es importante mantenerse activo y abierto para mantener una vida social saludable.

Estos son los beneficios clave asociados con la socialización para los adultos mayores:

- Un sentido de propósito y sentimientos de pertenencia: las personas mayores pueden hacer nuevos amigos y fortalecer las relaciones existentes cuando participan en actividades con otras personas que disfrutan de intereses similares.
- Aumento de la autoestima y la confianza: unirse a un grupo de personas con los mismos intereses hace que la vida sea más divertida. Ofrecerse como voluntario, trabajar o esperar las actividades que disfruta puede proporcionar una razón para levantarse e irse con una sonrisa. Sentirse útil y necesario a menudo hace una gran diferencia en la vida de cualquier persona, independientemente de su edad.
- Mejora de la salud física y mental. Pasar tiempo comprometido positivamente con los demás es una afirmación de la vida y aumenta la confianza en uno mismo. Mantenerse al día con las noticias y tendencias actuales también lo es. Cualquier cosa que aumente la autoestima y la confianza en sí mismo puede contribuir a una perspectiva mental positiva, que a su vez fomenta la liberación de hormonas "buenas".

## *Una vida social perfecta*

- ✓ Tener amigos y familia
- ✓ Mantenerse en contacto con familiares por teléfono, correos electrónicos y reuniones presenciales
- ✓ Ser miembro de un grupo de actividades y compartir experiencias e intereses
- ✓ Participar en salidas grupales
- ✓ Participar en la estructura asociativa (voluntariado)



## Errores más comunes

- No salir de casa.
- Sentir rechazo por el uso de las nuevas tecnologías y los nuevos medios de comunicación.



## *Nuestros consejos*

- ✓ Sentirse sano para que esto no interfiera en nuestra vida social.
- ✓ Ir regularmente a caminar, ir al cine o al teatro, tomar un café con familiares.
- ✓ Elegir personas que tengan los mismos intereses o actividades de ocio que tú.
- ✓ Tener un estado mental positivo.
- ✓ Participar en actividades locales organizadas por asociaciones y consistorios.

## *¿Qué hay de la gente que sigue trabajando?*

Generalmente, las personas activas tienen conocidos gracias a su trabajo o sus actividades, ya que la comunicación es necesaria para llevar a cabo su trabajo.

- ✓ Tener un descanso para hablar sobre otros temas con colegas.
- ✓ Conseguir algo de tiempo después del trabajo para ir con amigos o familiares a restaurantes o espectáculos.

# Sueño y descanso



## *Información general*

El sueño es vital para mantener un estado de salud favorable. Pasamos un tercio de nuestras vidas durmiendo. El sueño es necesario para que el organismo descanse y recupere energía.

El sueño reparador es importante ya que ayuda a hacer frente a las actividades de un nuevo día y produce un estado de ánimo más positivo y enérgico. Sin suficiente sueño de calidad, ¡te volverás más irritable y de mal genio más fácilmente!

## *El sueño y descanso perfecto*

El sueño perfecto consiste en dormir entre 6 y 8 horas por día. Pero esto no significa que si duerme menos o más de ese tiempo, tiene problemas para dormir. Si después de las noches te sientes con energía y consideras que tuviste un sueño reparador, no te preocupes si duermes más o menos de lo recomendado.

Todos tenemos diferentes necesidades, lo que se propone aquí es un indicativo; las necesidades de sueño varían en cada persona.

## Errores más comunes

- Ver televisión o usar la PC hasta altas horas de la noche. Las pantallas de noche no le permiten sentir sueño. ¿Por qué no tratas de leer un libro o escuchar música relajante en lugar de ver la televisión?
- Tener cenas copiosas y tarde. Dormir con el estómago lleno puede reducir la calidad del sueño y hacer que se sienta pesado e incómodo.
- Ir a la cama todos los días en un momento diferente. Los tiempos de sueño irregulares no permiten que su cuerpo tenga una rutina.



## *Nuestros consejos*

- ✓ Realizar ejercicio regularmente mejora los hábitos de sueño. Las personas que no hacen ninguna actividad física por lo general duermen más de 9 horas o menos de 5 horas, lo que está fuera del marco recomendado: entre 6 y 8 horas.
- ✓ Trata de mantener su habitación entre 15 y 20 grados centígrados.
- ✓ No uses el teléfono, el ordenador o la televisión antes de ir a dormir; su uso altera la sensación de sueño.
- ✓ Evita cualquier bebida estimulante como café o alcohol, estas bebidas te estimularán y no te dejarán dormir.
- ✓ Trata de tomar una cena ligera y temprana, de esa manera irás a la cama sintiéndote ligero.
- ✓ Cuando vayas a la cama, intenta dejar atrás los malos pensamientos y preocupaciones. ¡Puede ser difícil, pero vale la pena!
- ✓ Tener una rutina te ayuda a dormir bien, trata de ir a la cama siempre al mismo tiempo.