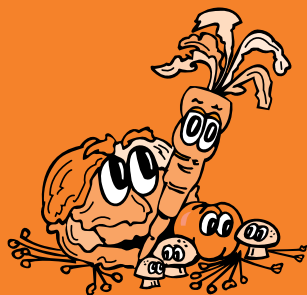
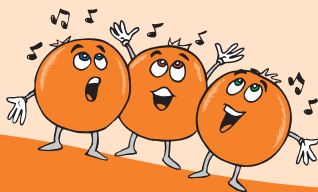


Colección: "Desarrollo personal y laboral"

Edición **N°16**

Una vida sana

1° Parte



Indice

Presentación _____	2
Factores decisivos para una vida sana _____	3
Los elementos básicos de nuestra alimentación _____	5
Los carbohidratos _____	7
Las grasas _____	8
Las proteínas _____	10
Las vitaminas _____	11
Los minerales _____	15
Alimentación y belleza _____	16
Diez consejos que nos ayudan a conservar nuestra salud _____	18

Presentación

Ocuparse de la salud y adquirir hábitos saludables puede motivarnos a conseguir un nuevo estilo de vida sano y además ser la principal herramienta para ganarle la partida a las enfermedades. La alimentación se ha convertido en nuestro principal aliado para alcanzar una vida sana y saludable.

El presente folleto pretende convertirse en un aliado más en la búsqueda de elementos que nos permitan obtener una mejor calidad de vida, esto debido a la poderosa influencia que ejercen los hábitos y las costumbres de cada día, así como, la alimentación, el trabajo o el empleo del tiempo libre en nuestra salud.

Alimentación, aire puro, agua, sol, ejercicio físico, reposo, abstinencia de tóxicos y buena disposición mental, todos ellos forman en conjunto, un formidable programa de vida sana. Practicarlos con entusiasmo hace nuestra vida diaria más fácil y saludable.

Desde ya lo invitamos a ser parte de esta apetitosa merienda de conocimiento.

B u e n p r o v e c h o ...



Factores decisivos para una vida sana

Alimentación

La alimentación es el hábito que más influye en nuestra salud. No solo el tiempo de comida sino también el momento y la forma de tomarla, afectan decididamente nuestro organismo.



Aire puro

Sin respiración no podemos vivir más de dos o tres minutos. El oxígeno contenido en el aire es imprescindible para que los alimentos se quemen en nuestras células y produzcan la energía necesaria para la vida.

Agua

Necesitamos agua por fuera (para la higiene corporal) y agua por dentro; claro está que un 60% de nuestro cuerpo es simplemente agua. Procure beber cada día al menos seis vasos de agua entre las comidas (en verano más).

Beba dos vasos de agua en ayunas, procurando que no esté fría. Eso limpiará su estómago de la mucosidad que se produce durante la noche.

Los riñones necesitan agua para poder filtrar la sangre y eliminar las sustancias de desecho con la orina; nuestro aparato digestivo necesita agua para que las heces no sean demasiado secas y duras, y se produzca estreñimiento; la piel necesita agua para conservarse tersa y sana; y hasta los huesos deben contener una adecuada proporción de agua para mantener su elasticidad y dureza.

Sol

Donde entra el sol hay vida y salud.

La luz solar resulta imprescindible para la vida y la conservación de la salud. Gracias a ella se produce en la piel la vitamina D.

La radiación ultravioleta de la luz solar actúa como desinfectante, capaz de destruir numerosos gérmenes patógenos.

Se ha comprobado que en épocas de invierno, cuando se pasan días enteros sin ver el sol, aumenta la frecuencia de las depresiones nerviosas en el ser humano.

Ejercicio físico

La actividad muscular representa el factor de consumo energético más importante para los que practican deporte. Está comprobado que las personas que realizan al menos cuatro sesiones de ejercicio físico cada semana, de cuarenta minutos como mínimo, tienen menos riesgo de infarto y de enfermedades circulatorias.

El ejercicio combate la hipertensión arterial, evita la obesidad y mantiene en buena forma todo el organismo.

El reposo

Descansar regularmente es un buen hábito de salud. Se necesita que el descanso sea reparador. Cuando dormimos, las neuronas se limpian de los desechos metabólicos que se han ido acumulando durante el día.

Todas las células de nuestro cuerpo necesitan un periodo suficiente de descanso cada día. Este debe ser regular, de siete horas como mínimo en los adultos.

Además del descanso diario, nuestro organismo necesita otros periodos de reposo como el semanal (un día por semana como mínimo).

Abstinencia de tóxicos

El ser humano es el único ser vivo que destruye voluntariamente su salud con sustancias tóxicas.

La nocividad del café, las bebidas alcohólicas, y sobre todo del tabaco y las drogas, ha sido suficientemente demostrada. Los estimulantes artificiales obligan a nuestro organismo a funcionar en condiciones forzadas, lo cual predispone al deterioro precoz y a la enfermedad.

Buena disposición mental

El equilibrio mental es un factor esencial para la salud. ¿Sabía usted que el cáncer afecta con más frecuencia a los depresivos y malhumorados?.

Adquiera el hábito de tomarse las cosas con tranquilidad, de no angustiarse; de no guardar resentimientos contra los demás o contra uno mismo; de sonreír confiado ante los problemas de la vida.

Una buena disposición mental y la paz del espíritu, influyen decisivamente en el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Los elementos básicos de nuestra alimentación

Digestión

Los alimentos necesitan transformarse para que el organismo pueda aprovechar las sustancias nutritivas que poseen. La digestión es precisamente este proceso de transformación, que empieza en la boca y que supone cambios, tanto físicos como químicos, en la estructura de los alimentos.

El objetivo de la digestión es descomponer los nutrientes principales (carbohidratos, grasas y proteínas) en sustancias químicas más sencillas, que puedan pasar a la sangre y ser utilizadas por las células de todo el organismo.

- Los carbohidratos se transforman en glucosa.
- Las grasas se transforman en glicerina y ácidos grasos.
- Las proteínas se transforman en aminoácidos.

Finalmente, en el intestino queda una mezcla de glucosa, glicerina y ácidos grasos, y aminoácidos, así como, las vitaminas y minerales que no necesitan transformación.

A través de la mucosa del intestino delgado, especialmente en sus últimas porciones, pasan a la sangre los nutrientes elementales: glucosa, glicerina, y ácidos grasos, y aminoácidos, las vitaminas, los minerales y el agua. Este es un proceso activo, mediante el cual el organismo regula la absorción de las sustancias nutritivas según sus necesidades.

Metabolismo

Una vez que los nutrientes pasan a la sangre, llegan a todas las células del organismo, donde son aprovechados (metabolizados) para realizar diversas funciones.

Crecimiento del organismo

Un niño que pesa 3 kilos al nacer se va desarrollando normalmente hasta alcanzar un peso de 60 kilos a los 18 años. Esos 57 kilos que ha ganado su cuerpo, provienen de los alimentos.

Los minerales que forman el esqueleto (calcio y fósforo, sobre todo) y los aminoácidos procedentes de las proteínas, son los nutrientes que más colaboran al desarrollo del cuerpo.

Producción de energía

Los alimentos son precisamente el combustible que proporciona la energía necesaria para la vida.

El principio de la termodinámica dice que "la energía ni se crea ni se destruye, solamente se transforma". De manera que los alimentos aportan energía química (que en última instancia procede del sol), que nuestro organismo transforma en energía eléctrica (para el funcionamiento del sistema nervioso), en energía calorífica (**para el mantenimiento de la temperatura corporal**) o en energía mecánica (**para permitir el movimiento**).

Los nutrientes que el organismo utiliza como combustible, para que una vez quemados con el oxígeno produzcan energía, proceden de los carbohidratos, de las grasas y de las proteínas.

Los carbohidratos

Los carbohidratos o hidratos de carbono, llamados también glúcidos por su sabor dulce más o menos intenso (glúcido proviene de la raíz griega gluco, dulce).



Son la principal fuente de energía para todas las funciones del cuerpo, y proporcionan calorías de una forma rápida.

El pan y las pastas aportan la mayor parte de los carbohidratos de la dieta, en forma de almidón. Los que están hechos a base de harina refinada, con su típico color blanco, carecen de fibra vegetal (salvado), y de las vitaminas B y E contenidas en el germen de trigo.

Objetivo de una dieta sana en cuanto a carbohidratos:

Según recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), una alimentación sana debe:

1. Aumentar el consumo de carbohidratos complejos (hasta el 70% de la energía ingerida).
2. Reducir el consumo de carbohidratos simples refinados (azúcar blanco) tanto como resulte posible, hasta llegar a prescindir completamente de ellos.

Lo anterior significa que deben consumirse abundantemente los siguientes alimentos:

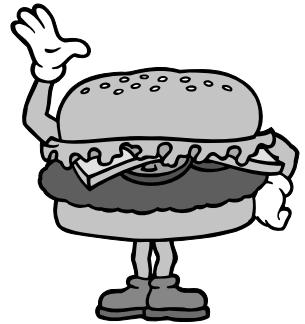
Cereales: (trigo, cebada, avena, centeno, maíz, arroz, mijo etc.) Son la principal fuente de carbohidratos complejos (almidón). Según la OMS, el consumo abundante de cereales (especialmente la avena), tiene efectos beneficiosos sobre la diabetes y sobre otros trastornos metabólicos y disminuye el riesgo de padecer de cáncer.



Las grasas

Las grasas o lípidos son compuestos químicos insolubles en el agua. Están formados básicamente por átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno, al igual que los carbohidratos, pero unidos de manera diferente.

Las grasas hacen más lento el proceso de digestión, dando una sensación de llenura en el estómago más prolongada. Son el nutriente más difícil de digerir por nuestro aparato digestivo, además sobrecarga la función de las dos principales glándulas digestivas: el hígado y el páncreas



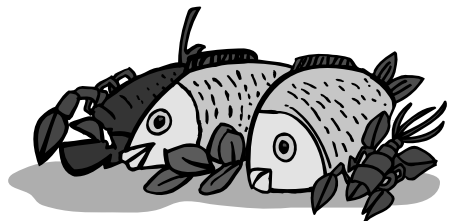
Necesidades diarias de grasas

Las recomendaciones del grupo de estudio de la OMS pueden condensarse en tres puntos:

1. **Disminuir la cantidad total de grasa** que se ingiere en la alimentación. Existen evidencias claras de que el riesgo de ciertos tipos de cáncer (por ejemplo el de mama, próstata y colon) está directamente relacionado con la cantidad total de grasas en la dieta.

Diariamente no se deben ingerir más de 300 miligramos de colesterol.

2. **Disminuir el consumo de ácidos grasos saturados** hasta llegar a eliminarlos por completo. Estos proceden principalmente de los alimentos de origen animal. A medida que disminuye la ingestión de ácidos grasos saturados, hay una reducción progresiva de la mortalidad producida por las enfermedades cardiovasculares.

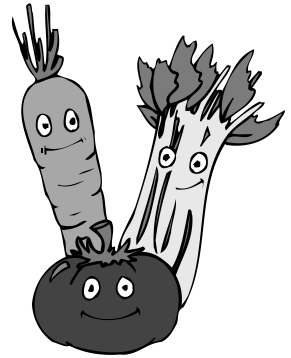


3. Mantener un consumo mínimo de ácidos grasos poliinsaturados, se encuentran principalmente en los frutos secos, en los aceites de semillas (de germen de trigo, maíz, girasol, entre otros.) y también en los pescados.

Estos ácidos grasos poliinsaturados, incluyen los llamados ácidos grasos esenciales que resultan imprescindibles en la dieta.

4. Los ácidos grasos monoinsaturados, como el aceite de oliva, deben cubrir la diferencia entre la ingestión total de grasas, y la suma de los ácidos grasos saturados e insaturados.

La dieta vegetariana a base de fruta, cereales y hortalizas, satisface plenamente estas recomendaciones de la OMS, por ser pobre en grasas totales y rica en ácidos grasos mono y poliinsaturados. No así la alimentación basada en carnes y derivados.



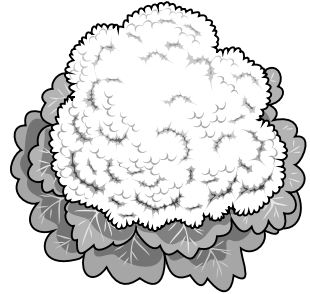
Las proteínas

Existe una gran preocupación por las proteínas en la alimentación, pues estos nutrientes presentan dos características peculiares:

- Forman la base de nuestra estructura del organismo.
- No se almacenan en el organismo. Por ello, es necesario ingerirlas de forma constante a lo largo de la vida.



Las proteínas de la leche y de sus derivados son completas en sí mismas, por lo que con una alimentación lactovegetariana no existe riesgo alguno de sufrir carencias nutritivas. Hay que tener en cuenta que los productos lácteos presentan el inconveniente de ser ricos en grasas saturadas y en colesterol. Por ello conviene que los adultos los consuman descremados (desnatados).



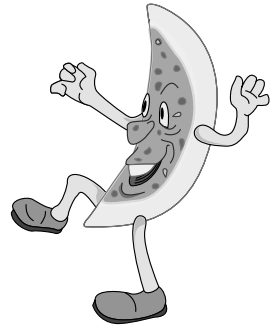
Las vitaminas

Son sustancias orgánicas que nuestro cuerpo necesita en cantidades muy pequeñas, pero que no puede producir por sí mismo, han de ser suministradas por la alimentación.

El conocimiento de las vitaminas es relativamente reciente. En realidad, todas ellas han sido descubiertas en el siglo XX.

Las vitaminas son producidas primeramente por los seres del reino vegetal, ya sean las plantas superiores, los hongos o las bacterias. En algunos casos los animales pueden transformarlas y almacenarlas como ocurre con las vitaminas A y D, se almacenan en el hígado de los peces y mamíferos.

Una alimentación a base de fruta, cereales y hortalizas aporta con ventaja sobre la dieta cárnica, todas las vitaminas necesarias para el organismo humano.



Vitaminas

Alimento	Origen Animal	Origen Vegetal
Vitamina A	"Leche y derivados Pescado"	"Zanahoria, espinacas col, tomate, lechuga"
Vitamina D	Mantequilla, huevos	Rayos solares
Vitamina E	Huevos, mantequilla	Aceites, cereales integrales
Vitamina C	Hígado	"Naranja, limones
Ácido Fólico	Hígado, huevos	chiles, brócoli"
Factor PP	Carnes, pescado	Chayotes, espinacas
Vitamina B1	Carne cerdo, leche	Pan, frijoles, maní
Vitamina B2	Carnes, huevos, leche	Cereales integrales, frijoles
Vitamina B6	Carne, hígado, pescado	Cereales (salvado) verduras
Vitamina B	Carne, huevos	Cereales integrales, repollo

Proteínas, Hidratos de carbono y Fibra

100 gramos (comestibles)	Proteínas gramos	Hidratos de Carbono gramos	Fibra gramos
Berenjena	1.2	5.6	0.9
Cebolla	1.5	8.7	0.6
Repollo	1.4	5.7	1.5
Brócoli	3.6	5.9	1.5
Vainicas	1.9	7.1	1.0
Lechuga	1.3	2.5	0.5
Papa	2.1	17.7	0.5
Pepino	0.8	3.0	0.6
Tomate	1.1	4.7	0.5
"Ketchup"	2.0	25.4	0.5
Zanahoria	1.1	9.1	1.0
Frijol	21.3	61.6	4.0
Arroz	6.7	80.4	0.3
Limón	1.1	8.2	0.4
Naranja	1.0	12.2	0.5
Piña	0.4	12.2	0.5
Banano	1.1	22.2	0.6
Maní	26.2	20.6	2.7

Los minerales

Los minerales constituyen el 5% del peso del cuerpo, unos 3,5 kilos para un adulto de 70 kilos.

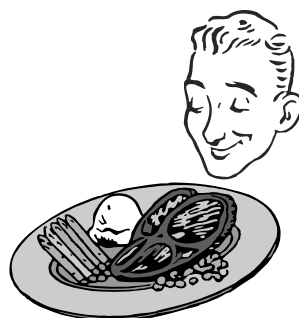
Los minerales están renovándose continuamente, cada día se eliminan con la orina, heces, sudor y otras secreciones unos 30 gramos de minerales, los cuales tienen que ser necesariamente reemplazados por medio de los alimentos.

La fuente más importante de minerales son los alimentos de origen vegetal en su estado natural, especialmente si proceden de cultivos biológicos.



Alimentación y belleza

Una alimentación equilibrada, con un consumo abundante de frutas, cereales y hortalizas, aporta vitaminas y minerales imprescindibles para el buen estado de la piel, y es un auténtico tratamiento de belleza "de dentro hacia fuera".



Una dieta correcta puede hacer que parezcamos incluso más atractivos, al aumentar la tersura y el brillo de la piel del rostro y de los tejidos en general.

Estos son algunos signos de buena nutrición que tienen mucho que ver con nuestra belleza corporal:

La piel

Las células de la piel se forman a partir de los alimentos que se ingieren.

Un consumo abundante en fruta y verduras que aporten vitaminas A y C, la eliminación de platos sobrecargados de especias, la abstinencia en el consumo de bebidas alcohólicas y la reducción en el consumo de grasas, pueden ser suficientes para devolver la belleza a una piel maltratada.

Una alimentación equilibrada es el mejor tratamiento de belleza.

Cabello y uñas

El cabello y las uñas son tejidos de nuestro organismo; por eso, una alimentación deficiente da lugar a unas uñas quebradizas, con ligeras manchas blancas y a cabellos secos sin brillo y de color apagado.

Ciertas afecciones del cabello como la seborrea y la caspa, tienen a veces su origen en una alimentación incorrecta.

Para conseguir un cabello sedoso y brillante, y uñas resistentes y bien formadas no se olvide consumir una dieta rica en vitaminas y minerales (oligoelementos), que puede encontrar en las frutas y en las hortalizas.

Ojos

El estado nutritivo de una persona se refleja especialmente en la mirada. Unos ojos brillantes, sin enrojecimientos ni descamaciones de los párpados, son un índice de buena nutrición.

La deficiencia de vitaminas (A y B2), se reflejan en los ojos: pérdida de visión cuando hay poca luz, caída y sequedad de las pestañas, enrojecimiento, entre otras.

Las llamadas hortalizas coloreadas (pimiento, zanahoria, tomate), son una buena fuente de vitamina A.

Sonrisa

La sonrisa realza la belleza corporal y es signo de buena nutrición. Sin embargo una sonrisa no es atractiva si no muestra una dentadura sana.

Para que los dientes crezcan fuertes y estén bien formados, tienen que combinarse tres factores: vigilancia periódica, higiene y alimentación adecuada.

Los alimentos ricos en calcio como los frutos secos o la leche, proporcionan los elementos necesarios para la formación de dientes sanos.

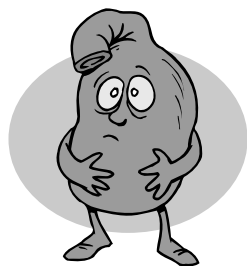
Peso

Un peso adecuado es necesario para tener un cuerpo bello, pero además es un signo de nutrición correcta y de buena salud.

Para mantener el peso dentro de los límites correctos, conviene basar la dieta en alimentos de origen vegetal: frutas, cereales y hortalizas.

Diez consejos que nos ayudan a conservar nuestra salud

De nada vale si ponemos en práctica todos los consejos anteriores y olvidamos lo principal: **Nuestra actitud ante la vida**. La reacción que tengamos ante los problemas o sucesos que se presentan cotidianamente es finalmente la que determina la dimensión e importancia de los mismos.

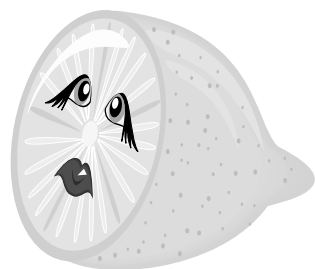


Recuerde que hay distintas formas de ver el vaso: medio lleno y puede alegrarle al observar la mitad llena o puede preocuparse por la mitad vacía. Es una cuestión de actitudes, la positiva y la negativa.

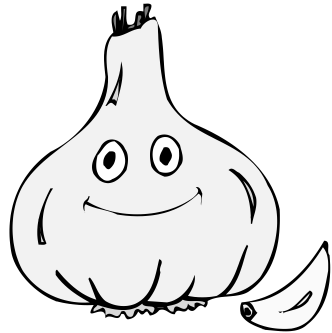
Sin dejar de ser realista o soñador, puede transformarse en una persona más positiva y creativa para vivir las circunstancias de una manera menos traumática y relajada, pensando siempre en nuestra salud.

Es cuestión de actitud:

- a. **Relájese y respire profundo:** los métodos de relajación ayudan a deshacerse de los pensamientos negativos.
- b. **Haga lo que piensa:** si piensa una cosa y termina haciendo otra totalmente diferente, se sentirá inconforme consigo mismo. Evite las conductas contradictorias.
- c. **Aprenda a ver el lado positivo de las cosas:** la serenidad, el autocontrol y la visión positiva de las cosas son las mejores armas para enfrentar con éxito lo que le toca vivir.
- d. **Evite las comparaciones:** lo mejor es aceptarse tal cual es y tratar de cambiar aquellas cosas que le molestan de sí mismo.
- e. **Viva el presente:** nada mejor que centrar todos sus sentidos en el aquí y ahora, sin dejar de lado los sueños y los proyectos.



- f. **Olvídese de los detalles:** la obsesión por la perfección solo puede conducirle a la desilusión. Si desea que todo esté de acuerdo a su esquema de valores pasará todo el tiempo tratando de acomodar esos detalles para que se vean perfectos, pero le quitará el sabor de disfrutar las cosas tal cual se presentan. Busque el equilibrio y deje de lado el exceso de perfeccionismo, se sentirá mejor.
- g. **Mueva el cuerpo:** practique un deporte, haga alguna actividad física, recree su mente a través del baile o de un paseo por el parque.
- h. **Cuide su imagen:** intente cambiar de imagen regularmente y no dude en arreglarse cada vez que sale de su casa. Evite el encierro, eso le obligará a modificar su aspecto.
- i. **Preste atención a los demás:** creerse el centro del universo sólo alimentará las obsesiones que tiene por usted mismo. Poco a poco, comience a centrarse en los demás y recuerde que ayudar al prójimo puede ayudarle a sentirse mejor y más positivo.
- j. **Duerma plácidamente:** acostúmbrese a mejorar su calidad de sueño. Dormir bien es una excelente manera de mejorar su estado de ánimo. Recuerde que el mal descanso incide directamente en su humor.





“El grado de fuerza de un pueblo depende esencialmente de la naturaleza de su alimentación”.

Herbert Spencer
Filosofo británico



Bibliografía

Pamplona Roger Jorge D. 1993. Nuevo estilo de vida. Madrid España: Editorial SAFELIZ.

Richard Patrick. 1991. La alimentación del deportista. Barcelona España: Editorial De Vecchi, S.A.

En Buenas Manos.

<http://www.enbuenasmanos.com/ARTICULOS/muestraSub.asp?sub=0203>

Revista Magisterio sección, Nutrición y Salud

Serie "Colección Desarrollo Personal y Laboral"

- Edición N°1 Relaciones humanas
- Edición N°2 Técnicas de comunicación oral
- Edición N°3 Hablar bien en público
- Edición N°4 Etiqueta social
- Edición N°5 Servicio al cliente
- Edición N°6 Cómo llevarse bien con su jefatura
- Edición N°7 Cómo hacer más efectivas las reuniones de trabajo
- Edición N°8 Trabajo en Equipo
- Edición N°9 Sáquele provecho a su tiempo
- Edición N°10 Un gesto vale más que mil palabras
- Edición N°11 Desarrolle su liderazgo
- Edición N°12 Enfrentando un conflicto
- Edición N°13 El poder de la motivación
- Edición N°14 Relaciones de pareja
- Edición N°15 Inteligencia emocional

Coordinación

Dirección de Mercadeo Corporativo y Relaciones Públicas ICE.

Consulte esta colección en: www.grupo ice.com

Impreso en Gestión Documentación e información Gerencia General

