

# Come sano y muévete: 12 decisiones saludables



 GOBIERNO  
de  
CANTABRIA  
CONSEJERÍA DE SANIDAD  
Dirección General de Salud Pública

 *estrategia*  
**naos**  
¡come sano y muévete!



# Come sano y muévete: 12 decisiones saludables

Imprenta: Artes Gráficas Quinzaños  
Depósito Legal: SA-702-2009

La Estrategia NAOS, acrónimo que corresponde a las iniciales de Nutrición, Actividad física, prevención de la Obesidad y Salud, es la respuesta del Ministerio de Sanidad y Consumo frente a las ascendentes cifras de obesidad que se registran en nuestro país. Coordinada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) la Estrategia NAOS tiene como objetivos sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud y reunir e impulsar aquellas iniciativas, tanto públicas como privadas, que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y jóvenes, adopten hábitos saludables a lo largo de toda la vida.

Si quieres obtener más información sobre la Estrategia NAOS y las actividades de la AESAN consulta nuestra página web:

[www.naos.aesan.mspes.es](http://www.naos.aesan.mspes.es)



## 12 decisiones saludables para planificar tu alimentación y estilo de vida

### 1 Come sano, es fácil

Comer sano contribuye a tu bienestar y tu salud y protege de la enfermedad. **Planificar una dieta saludable es fácil**, ya que conocer los valores nutritivos de los alimentos y la base de la nutrición está al alcance de todos.



### 2 Despierta y desayuna

Un buen desayuno te cargará las pilas para empezar el día con mucha energía, te hará sentir mejor y te cansarás menos en tu tarea diaria. En España recomendamos consumir **lácteos, pan o cereales y fruta**. No te saltes nunca el desayuno; hacerlo contribuye a incrementar el riesgo de obesidad porque se tiende a picar entre horas.

### 3 Vive activo, muévete para estar sano

Sube y baja las escaleras, camina, practica **algún tipo de actividad física**, por lo menos 30 minutos al día.



### 4 Haz deporte, diviértete

Hacer ejercicio y practicar deporte supone una oportunidad magnífica para **divertirte y cuidar de tu salud** al mismo tiempo. Elige el que mejor se adapte a tus circunstancias y tus gustos.







## 5 Quítate la sed con agua

Hidrátate. **Bebe mucha agua**, sobre todo cuando hagas ejercicio. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!



## 6 Come "de cuchara", los hidratos de carbono son la base

Los llamados platos "de cuchara" forman parte de la tradición y la cultura gastronómica de España. Su ingrediente principal son las legumbres. **Lentejas, garbanzos, guisantes o judías** son muy saludables y nos aportan muchos nutrientes, entre ellos las proteínas vegetales. Es preferible que las comas mezcladas con cereales como pan, arroz, cuscús o maíz, así como sus productos integrales.

## 7 Toma frutas y verduras "cinco al día"

Es muy fácil. Por ejemplo, puedes tomar **tres piezas de fruta y dos raciones de verdura**: una en forma de ensalada y otra rehogada o cocida como acompañamiento de un plato. Consume frutas, verduras y hortalizas de temporada.







## 8 Elige alimentos con fibra

La fibra se encuentra sólo en los alimentos de origen vegetal, por eso debes consumir con mucha frecuencia **cereales integrales, legumbres, verduras, hortalizas y frutos secos.**



## 9 Consume más pescado

El pescado ha de ser tu aliado, debes tomarlo **de 3 a 4 veces a la semana.** Interésate por la amplia variedad de pescados que se ofrecen en el mercado.

## 10 Reduce las grasas

Nuestra alimentación actual supone un excesivo consumo de grasas perjudiciales para la salud, como son las de origen animal y algunas de origen vegetal, como los aceites de coco, palma o palmiste. Pero **hay grasas beneficiosas** que, con moderación, sí deben formar parte de la dieta, como las que se encuentran en los **pescados “azules”** (sardina, caballa, boquerón, salmón...) o en el **aceite de oliva.**



## 11 Deja la sal en el salero

Introduce el uso de **hierbas aromáticas, apio, vinagre o especias,** para añadir más sabor a las comidas.





## 12 Mantén el peso adecuado

Si tienes sobrepeso ponte en manos de un **profesional de la salud**. Las dietas mágicas, que prometen perder peso en poco tiempo, son peligrosas para la salud.



### Y además:

- \* No te olvides de consumir **productos lácteos**. El calcio que contienen es básico para fortalecer tus huesos. Si no toleras la leche, toma otros alimentos ricos en calcio, como **yogur, queso, batido de soja, sardinas enlatadas, algas, frutos secos, legumbres, semillas de sésamo, etc.**
- \* No abuses de alimentos precocinados ni de bebidas refrescantes; en este caso es mejor sustituirlas por **zumos de frutas hechos por ti**, pues los que encuentras a la venta ya envasados pueden contener mucho azúcar.
- \* Evita el consumo de alcohol, o hazlo de forma moderada y esporádica.





# Pirámide Naos

## Alimentación:

### Ocasionalmente

Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

### Varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

### A diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

## Actividad física:

### Ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

### Varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

### A diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.



### Agua

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.