

# Muévete Bien

## y come Bien

Gana salud toda la vida

# Muévete...

La actividad física que sea amena y fácil de realizar. Mejor en compañía.

Practícala con regularidad y adaptada a tu situación personal.

Es especialmente importante en casos de diversidad funcional física o psíquica.

## beneficios

- Sirve para mantener y controlar el peso.
- Evita o mejora las enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, colesterol alto, cáncer de colon, obesidad, diabetes...
- Mantiene el cuerpo en forma: los huesos, músculos, cerebro, corazón, capacidad pulmonar, aparato digestivo...
- Evita caídas, facilita el sueño, aumenta las defensas...
- Mejora el ánimo, la autoestima y el bienestar psicológico. Disminuye el riesgo de estrés, ansiedad y depresión.
- Fomenta la sociabilidad y aumenta la autonomía y la integración social.

Aumenta la actividad cotidiana: camina, nada, baila, juega, sube y baja escaleras, pasea con amistades, escoge rutas más largas, aparca el coche más lejos o baja una parada antes del autobús...

## recomendaciones

- Haz al menos 30 minutos al día de actividad física.
- Menores y jóvenes de 5 a 17 años una hora diaria.
- Realiza actividades que fortalezcan los músculos un par de días a la semana.
- Si eres una persona que no puede realizar la actividad recomendada, debido a tu salud, mantente lo más activa posible.
- Si tienes movilidad reducida realiza actividad física para mejorar el equilibrio y evitar caídas, tres días o más a la semana.



# ...Come sano

Alterna los alimentos que más te gusten siguiendo las recomendaciones

La alimentación ha de ser adecuada, sencilla y mejor en compañía.

## Mantén el peso adecuado



## Calcula

### Índice de masa corporal

Divide tu peso en kilos por tu talla en metros al cuadrado.

Ejemplo: con un peso de 70 kg. y una talla de 1,65 m. el IMC es:  $70 / (1,65 \times 1,65) = 25,7$

También puedes calcular tu IMC en esta tabla. Busca tu peso en la columna de la izquierda Peso (kg.) y sigue la línea horizontalmente hasta llegar a tu Altura (cm.) El número que se indica en la intersección de ambos es tu IMC.

bajo peso	
normal	
sobrepeso	
obesidad	
obesidad mórbida	

Peso Kg.	Altura cm.											
	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205
40	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	10,5	10,0	9,5
45	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8	11,3	10,7
50	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1	12,5	11,9
55	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5	13,8	13,1
60	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0	14,3
65	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1	16,3	15,5
70	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5	16,7
75	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,9	19,7	18,8	17,8
80	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0	20,0	19,0
85	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3	20,2
90	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5	21,4
95	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0	23,8	22,6
100	44,4	41,6	39,1	38,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	26,0	23,8
105	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	28,3	25,0
110	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9	27,5	26,2
115	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8	27,4
120	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30,0	28,6

## recomendaciones

- Come 5 veces al día cantidades moderadas.
- Quitate la sed con agua y líquidos no azucarados, litro y medio o dos al día.
- Cuanto menos sal consumes, más salud.
- Cocina con poca grasa (plancha, cocido, vapor, horno), evita fritos y rebozados.
- Utiliza aceite de oliva.
- Evita bollería industrial y alimentos preparados, tienen exceso de calorías y grasas.
- Toma un desayuno completo, con lácteos, frutas y cereales.
- Frutas y verduras "cinco al día".
- Elige carne poco grasa 3-4 veces a la semana (carne roja no más de 2 veces al mes).
- Toma pescado 4-5 veces a la semana.
- Come frutos secos, legumbres y cereales integrales. Modera el consumo de azúcares.
- Alterna los alimentos que más te gusten siguiendo las recomendaciones.



La dieta saludable es variada, equilibrada, adecuada a la edad, sexo, actividad física y estado de salud.



Para saber más:

<http://www.mostoles.es/mostoles/cm/EspacioSaludable>

Estilo de Vida Saludable