

Consejos para sentirte mejor



1 Realiza una caminata de 10 min.

Si no acostumbras hacer ejercicio, ésta es una buena forma de empezar, y si ya sueles realizarlo, agrega 10 minutos a tu rutina diaria.

2 Come una fruta o verdura extra por día.

Las frutas y verduras son económicas y son una buena fuente de fibra y vitaminas que proporcionarán beneficios a tu cuerpo.

3 Haz que el desayuno cuente.

Empieza tu día con un desayuno completo que incluya frutas, cereales integrales y productos de origen animal.

4 Disfruta tus alimentos.

No comas con prisa, de lo contrario tu cerebro enviará señales de saciedad demasiado tarde y comerás más de lo que necesitas.

5 Deja de comer cuando te sientas satisfecho.

Los alimentos que consumes después se acumularán en tu cuerpo en forma de grasa.

6 Toma un respiro.

Respira lenta y profundamente y toma unos minutos al día para recordar buenos momentos y todo aquello que hace valiosa tu vida, esto te ayudará a relajarte.



Básicos en tu despensa

Ahora que eres parte del programa Vive Saludable ADN, asegúrate de tener en tu despensa estos alimentos que brindarán beneficios a tu salud...



Para un corazón sano

Aceite de oliva(para aderezar)
Aceite de canola (para cocinar)
Nueces y almendras
Atún en agua
Avena Quaker



Para que no te falte energía:

Arroz y pasta
Pan Integral
Cereal en hojuelas Integral
Galletas de Avena Quaker



Para huesos fuertes:

Leche descremada
Yogurt descremado
Queso blanco suave, bajo en grasas (paisa, ricotta, requesón)
Vegetales verdes: espinaca, berro, brócoli, sardinas



Para darle mantenimiento a tus músculos

Pechuga de pollo sin piel
Filet de pescado
Bistec de carne "magra"
Jamón de pollo o pavo
Salchicha de pollo o pavo
Granos: Caraotas, lentejas, garbanzos, frijoles
Clara de huevos



Para bajarle a las calorías

H2OH
Efulcorantes sin calorías
Refrescos ligero "Pepsi Light"
Agua saborizadas "Minalba"
Bebidas instantaneas ligeras
Aderezos sin calorías



Elige frutas y verduras de diferentes colores para fortalecer tus defensas

Manzana, patilla, fresa, lechosa
Tomate, brocoli, pepino, lechuga, espinaca, berro, Durazno, melón, naranja, piña, Zanahoria, berenjenas, cebolla, Coliflor,





Los triglicéridos son una forma de grasa que puede venir de los alimentos o fabricarse en el organismo y son utilizados por el cuerpo como fuente de energía. El 90% de las grasas contenidas en los alimentos y de las grasas depositadas en nuestro cuerpo se encuentran en forma de triglicéridos. Las calorías en excesos (de grasas y carbohidratos) que consumimos y no son utilizadas

por nuestro organismo se depositan en forma de triglicéridos, ya que el hígado los transforma. Es por ello que los niveles elevados de triglicéridos están asociados a una dieta con alto contenido de grasa y pueden producir enfermedades coronarias.

¿CUÁLES SON LOS VALORES NORMALES?

Normal: menos de 150 mg/dl
Limite alto: 150 a 199 mg/dl
Alto: 200 a 499 mg/dl
Muy alto: ≥500 mg/dl



Cuando los triglicéridos aumentan en sangre por encima de los valores normales, este trastorno se denomina **hipertrigliceridemia**.

Niveles extremadamente bajos, menores de 10 mg/dl pueden estar asociados a mal nutrición, mal absorción de nutrientes por enfermedad del intestino delgado, hipertiroidismo y a una dieta totalmente sin grasa.

¿QUÉ CAUSA ALTOS NIVELES DE TRIGLICÉRIDOS?

- **Antecedentes familiares** (abuelos, padres o hermanos con triglicéridos altos)
- **Exceso de peso** (sobrepeso y/o obesidad)
- **Consumo excesivo de calorías**, especialmente provenientes de grandes cantidades de carbohidratos (Arepas, pan blanco, pastas, arroz, galletas dulces, otros).
- **Consumo elevado de bebidas alcohólicas** (ya que aportan calorías vacías que se transforman en el hígado y se almacenan como grasas)
- **Edad:** los niveles de triglicéridos aumentan regularmente con la edad.
- **Medicamentos:** Algunas drogas como los anticonceptivos, esteroides y/o diuréticos.
- **Enfermedades**, como: La diabetes, el hipotiroidismo, las enfermedades renales y hepáticas.
- **Sedentarismo** (no practicar ninguna actividad o deporte).
- **Fumar.**



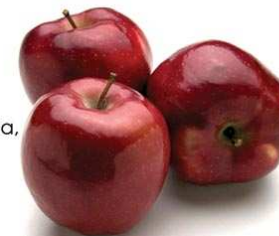
Alimentos con alto contenido de azúcares que aumentan los triglicéridos:

Azúcar, miel, mermelada, papelón, chocolate, golosinas, caramelos, chupetas (con azúcar), helados, gelatina, bebidas gaseosas, azucaradas y carbonatadas, jugos y bebidas pasteurizadas, bebidas achocolatadas, bebidas alcohólicas todas, dulces de pastelería, dulces en almíbar, enlatados, galletas, ponques, tortas y bizcochos, leche condensada, sirop, flan, pudín o jaleas, jarabes artificiales, cereales listos en hojuelas (azucarados).

¿QUÉ PUEDES HACER PARA MEJORAR TU NIVEL DE TRIGLICÉRIDOS EN SANGRE?

✓ **Deja de fumar.**

✓ **Hidrátate:** Aumenta tu ingesta de líquidos diarios, incluye: agua, infusiones (manzanilla, te), sopas, cremas, consomé, zumos (limonadas) y jugos de frutas, hasta llegar a 8 o 10 vasos o tazas diarias.



*Si las alternativas sólo fueran: bebidas gaseosas, pasteurizadas e instantáneas, entonces escoge siempre las de tipo ligeras (Light).

✓ **Ejercítate** al menos una hora 3 veces a la semana, de 30 a 45 min. Camina, trota, corre o monta bicicleta o simplemente comienza a subir más las escaleras.

✓ **Mantén un peso adecuado** a tu edad, estatura y actividad física. Evita los alimentos con un contenido elevado de azúcares

✓ **Disminuye el consumo de carbohidratos** (arepa, pan, bollitos, arroz, pasta, cereal, otros) controle las porciones y la frecuencia durante el día.

✓ **Evita los alimentos altos en grasas**, como: frituras, empanizados, rebozados y a base de masa de hojaldre. Come preparaciones al vapor, a la plancha, horneando, hirviendo o asando. Puedes usar sartenes de teflón (antiadherentes) y un spray de aceite de oliva o canola.

✓ **Disminuye el consumo de alcohol** y en caso de consumirlo solo escoge: vino tinto o blanco o cerveza ligera, máximo 2 copas o 2 unidades por día.

✓ **Aumenta tu ingesta de fibra soluble**, como granos (garbanzos, lentejas, caraotas), linaza, frutas enteras (manzana, pera, durazno), productos integrales (pan o galletas), avena (incluye 3 cdas. soperas rasas crudas o cocidas en un vaso de agua todas las mañanas)

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EVITAR EL ESTREÑIMIENTO

INCLUYE:

- ✓ Alimentos variados y combinalos de forma equilibrada, respetando sobre todo los horarios de las comidas, sin saltarse ninguna de ellas (desayuno, almuerzo, cena y haz tus meriendas)
- ✓ Alimentos ricos en fibra como: frutas y frutos secos (naranjas, higos, ciruelas, las pasas, otros.), vegetales y verduras (brócoli, col, espinacas, coliflor, tomates, lechuga, otros.), cereales integrales (pan integral, arroz o pasta integral, galletas integrales), granos, salvado y otros.
- ✓ Vegetales y verduras cocidos al vapor, ya que conservan más sus nutrientes.
- ✓ Las frutas enteras con piel, ya que en éstas suelen acumularse los nutrientes de mayor interés, además de gran parte de la fibra.
- ✓ El yogur u otras leches fermentadas, ya que contienen bacterias que ayudan a equilibrar la flora del intestino, mejoran las secreciones intestinales y estimulan el peristaltismo intestinal, por lo que están especialmente recomendados, sobretodo los descremados.
- ✓ Aceite de oliva o canola en mayor cantidad para aderezar tus ensaladas y vegetales cocidos. Los aceites ejercen una importante acción favorecedora del movimiento intestinal por su potencial lubricante.
- ✓ Alimentos muy fríos o calientes para estimular el movimiento intestinal.
- ✓ Más líquidos diarios, como: varios vasos de agua durante el día (desayuno, almuerzo o cena antes o después), sopas, caldos, consomé, cremas, hervidos, zumos y jugos de frutas, entre otros que cubran 2 litros u 8 vasos diarios.



- ✓ Ejercicio físico, al menos 3 veces a la semana de 30 a 45 minutos, en especial, realiza caminatas y abdominales.

EVITA:

- Los alimentos muy condimentados, con cubitos, sazónadores, picantes y con alto contenido de azúcar, ya que estos endurecen las heces.
- Los alimentos ricos en taninos (astringentes): membrillo, plátano, manzana, arroz, guayaba, otros.



IMPORTANTE: Para la evacuación debes tener un hábito regular y dedicar un tiempo suficiente, las prisas o el cambio frecuente de lugares suelen suprimir el reflejo de esta. No debes nunca ignorar el reflejo de defecar, la retención de este reflejo suele causar su desaparición y crear un estreñimiento crónico.



Los gases o flatulencia mejoran con ayuda de infusiones, entre horas o después de las comidas. Infusiones de menta, anís, salvia o de hinojo o bien añadir unos granos de anís verde, hinojo o comino a una infusión de manzanilla, ya que ayudan a la digestión, y de hierbabuena, que relaja los músculos del colon (intestino grueso), lo que ayuda a aliviar la molestia del exceso de gases.





PEPSICO



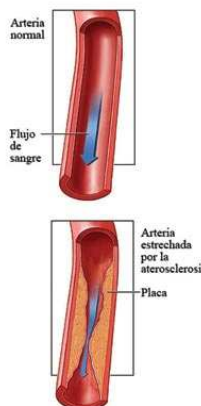
El colesterol es una sustancia serosa que tu cuerpo utiliza para proteger los nervios, formar tejidos celulares y producir ciertas hormonas. El hígado fabrica todo el colesterol que tu cuerpo necesita. El colesterol también puede provenir de la dieta.

¿POR QUÉ UN NIVEL ALTO DE COLESTEROL NO ES SALUDABLE?

Algo de colesterol es necesario para la buena salud pero el exceso en tu sangre puede aumentar tu riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Factores de riesgo para presentar colesterol elevado:

- **Antecedentes familiares** (abuelos, padres, hermanos) de enfermedades cardiovasculares.
- **Tensiones arteriales elevadas** (mayor a 140/90 mmg/dl)
- **Diabetes mellitus o hiperinsulinismo** (mantener valores de glicemia por encima de 100 mg)
- **Tener 45 años o más.**
- **Fumar**
- **Sobrepeso u obesidad**
- **Sedentarismo** (No practicar ninguna actividad física)



¿EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE COLESTEROL?

El colesterol viaja por la sangre a través de las lipoproteínas éstas son: **Lipoproteína LDL o colesterol malo:** liberan colesterol en el cuerpo y **Lipoproteínas HDL o colesterol bueno:** remueven el colesterol del torrente sanguíneo.

¿QUÉ CANTIDAD DE COLESTEROL ES NECESITO CONSUMIR?

Se recomienda no consumir más de 250 a 300 mg de colesterol día (por parte de los alimentos).

Alimentos ricos en colesterol	Cantidad de colesterol (mg)	Alimentos ricos en colesterol	Cantidad de colesterol (mg)
Camarón (20 unidades)	108	Riñón de vaca (3 onzas)	357
Cangrejo (1 unidad)	127	Hígado de res (3 onzas o 1 bistec grande)	400
Langosta (1 unidad comestible)	180	Hígado de pollo (3 onzas o 1 bistec grande)	700
Langostinos (6 unidades)	158	Ostras (10 unidades)	260
Mantequilla (6 cucharaditas)	250	Jamón de pierna (3 longas)	100
Cerdo (3 onzas, 3 cortes)	110	Tocino (3 unidades)	95
Carne de res (3 onzas o 1 bistec grande)	90	Leche completa (1/2 vaso)	33
Sesos (1 taza)	2300	Salchicha (2 unidades grandes)	80
Yema de huevo (la amarilla) (6 unidades)	1500	Pollo con piel (3 onzas una pieza grande)	75

¿QUÉ PUEDES HACER PARA MEJORAR TU NIVEL DE COLESTEROL ?

Deja de fumar

Hidrátate: Aumenta tu ingesta de líquidos diarios, incluye: agua, infusiones caldos, sopas, cremas, consomé, zumos y jugos de frutas, hasta llegar a 8 o 10 vasos o tazas diarias.

**Si las alternativas solo fueran: bebidas gaseosas, pasteurizadas e instantáneas, entonces escoge siempre las de tipo ligeras (Light).*

- ✓ **Ejercítate** al menos 3 veces a la semana de 30 a 45 min.: camina, trota, corre, monta bicicleta o comienza a subir más las escaleras.
- ✓ **Mantén un peso adecuado a tu edad, estatura y actividad física.**
- ✓ **Evita los alimentos con un contenido elevado de colesterol** y alimentos altos en grasas: frituras, empanizados, rebozados y alimentos con masa de hojaldre. Prefiere preparaciones al vapor, a la plancha, horneados o asados. Usar sartenes de teflón y un spray con aceite de oliva o canola.
- ✓ **Eleva la ingesta de ácidos grasos monoinsaturados y omega-3**, los cuales se encuentra en las semillas de linaza (1 cda. rasa pulverizada más un vaso de agua tres veces al día con las comidas principales), también en pescados de piel azul como Sardinas y trucha, en avellanas, almendras y aguacates. Estas son grasas buenas, que reducen tu LDL colesterol.
- ✓ **Aumenta tu ingesta de fibra soluble**, consume granos como garbanzos, lentejas y caraotas, linaza, frutas enteras, productos integrales, avena (incluye 3 cdas. sopas rasas crudas o cocidas en un vaso de agua todas las mañanas)
- ✓ **Disminuye el consumo de alcohol y en caso de consumirlo escoge:** vino tinto/blanco o cerveza ligera, máximo 2 copas o 2 unidades por día.



También puedes complementar tu alimentación con: Aceite de linaza y/o pescado: (1 o 2 cápsulas diarias para enriquecer el consumo de omega 3. (Ej: mazepa, flaxol) Vitaminas del complejo B y ácido fólico: estas vitaminas protegen los vasos sanguíneos y fortalecen el sistema circulatorio.



El Ácido Úrico es un producto tóxico de desecho que proviene de la degradación de las purinas (las proteínas). El ácido úrico se elimina principalmente por la orina. La concentración normal en sangre es de 2 a 6 mg/dl.

CAUSAS DEL AUMENTO EN SANGRE DEL ÁCIDO ÚRICO

- **Antecedentes familiares** (abuelos, padres o hermanos con ácido úrico elevado).
- **Dieta elevada en alimentos altos en purinas** (proteínas).
- **Consumo en exceso de bebidas alcohólicas** (todas)
- **Sedentarismo** (no practicar ninguna actividad física)

¿QUÉ PUEDE TRAER COMO CONSECUENCIA?

Cuando tenemos un aumento de ácido úrico en sangre, se dice que sufrimos de "hiperuricemia" o "gota".

La Hiperuricemia, es un aumento de ácido úrico en sangre por encima de 6 mg/dl. Cuando esto ocurre, el organismo no es capaz de eliminar por la orina (mediante la filtración en los riñones) los residuos de ácido úrico, y esto puede provocar que se acumulen en forma de cristales en alguna zona articular.

La Gota, es un aumento significativo y sostenido en el tiempo de ácido úrico en sangre, donde ocurre una precipitación de ácido úrico en forma de cristal en una o más articulaciones, lo cual puede acabar produciendo una artritis crónica. Una crisis de Gota, se reconoce por un intenso dolor e inflamación que comienza en el dedo gordo del pie, en las rodillas, en el tobillo y en otras articulaciones.

¿CÓMO EVITAS QUE AUMENTE TU ÁCIDO ÚRICO?



- ✓ **¡Hidrátate!** Aumenta la ingesta de agua u otros líquidos: infusiones (manzanilla, té), caldos, sopas, cremas, consomé, zumos (limonadas) y jugos de fruta) sin azúcar añadida, hasta llegar a 8 o 10 vasos o tazas diarias.
- ✓ **¡Come sanamente!** Evita los alimentos prohibidos, cuida los restringidos e incluye los permitidos.



- ✓ **¡Muévete!** bailar, caminar, trotar, corre, subir las escaleras al menos 3 veces a la semana de 30 a 45 minutos diarios.
- ✓ **¡Visita al médico!** Para seguir un tratamiento farmacológico adecuado.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: **Pescado y mariscos:** lenguado, sardina, mariscos, anchoas, arenque, caballa. **Visceras:** hígado, riñones, corazón, sesos, mollejas. **Carnes:** cerdo, cordero, extractos de carne para caldos y sopas (cubitos o preparados). **Grasas:** nata, crema de leche, mantequilla, manteca. **Bebidas con alcohol y/o cafeína:** café, te, bebidas gaseosas y alcohólicas*.

**Evite o limite la ingesta de bebidas alcohólicas a máximo 2 tragos una vez a la semana; elevan el ácido úrico en sangre aún más que las carnes rojas.*

ALIMENTOS RESTRINGIDOS: **Verduras ricas en purinas:** Espinacas, espárragos, champiñones, coliflor y rábanos. **Algunos Lácteos:** queso crema, quesos duros o suaves, leche entera. **Dulces:** chocolate de leche, pasteles, dulces, postre, tortas. **Salsas:** mayonesa, bechamel, cremosas varias. **Otras grasas:** Frituras, rebozados, empanizados, quesos amarillos, nata, manteca, mantequilla, mayonesa, otros).

ALIMENTOS PERMITIDOS: **Frutas, vegetales, verduras y hortalizas, en especial:** lechuga, repollo, pepino, calabacín, berenjena, zanahoria, remolacha, apio, cebolla, ajo, papa, berro, chayota, tomate * **Cereales:** pan, trigo, harina, pastas, arroz, papas. **Carnes:** pollo sin piel, carnes rojas sin grasa. **Pescado blanco y huevos**** **Granos:** caraoas, lentejas, frijoles, garbanzos. **Lácteos Descremados:** queso blancos suaves, yogur, leche. **Frutas:** uvas, naranja, mandarina, limón, patilla, melón, piña. **Máximo una vez a la semana.



**Disfrute libremente la ingesta de tomate, ya que lo que aumentan el ácido úrico son las purinas (las proteínas: carne, pollo, pescado, lácteos)*

Recomendaciones nutricionales que debes seguir en caso de presentar acidez o gastritis.

REALIZA:

- ✓ Una alimentación variada y equilibrada, distribuida en 5 o 6 comidas al día (desayuno, merienda ½ mañana, almuerzo, merienda ½ tarde, cena y merienda nocturna).
- ✓ Una cena ligera, evitando comer alimentos muy sólidos justo antes de ir a la cama (fermentan en el estómago y producen molestias).
- ✓ Una dieta rica en alimentos altos en fibra (vegetales, frutas enteras, productos integrales y frutos secos)
- ✓ Una correcta hidratación: ingiere al menos 2 litros de líquidos diarios, entre: agua, infusiones (manzanilla, té), caldos, sopas, cremas, consomé, zumos y jugos de frutas (no cítricos).

EVITA:

Alimentos específicos* como:

Carne rojas
Alimentos altos en sal
Alimentos muy condimentados
Alimentos crudos
Salsas
Leche o yogurt completa
Quesos fuertes (amarillo) o curados
Zumos o jugos de fruta cítricos (limón, naranja, piña, tamarindo, entre otras)

- * Son alimentos que crean molestias, provocan acidez e irritan tu mucosa gástrica.
- Los alimentos ahumados, tostados, curados, encurtidos. Prefiere preparaciones al natural, sin grasas ni cocción prolongada.
 - Comidas abundantes, pesadas o copiosas, es preferible comer muchas veces durante el día, pero en poca cantidad.



PEPSICO



- La Leche, ya que a las 2-3 horas tras su ingesta produce acidez. En el caso de consumirla esta debe ser deslactosada y descremada.
- Bebidas como: café, té, refrescos, alcohol, ya que estimulan la secreción gástrica.
- Cantidades excesivas de azúcar blanca, morena, miel, papelón ni melazas.
- Alimentos muy calientes o muy fríos ya que provocan irritación.
- Consumir medicamentos sin alimento.
- Saltar alguna de las comidas, que corresponde diariamente (desayuno, almuerzo y cena), incluyendo las meriendas.
- Fumar



El stress, el mal humor y un estilo de vida desordenado, puede desencadenar la gastritis aguda o crónica y si no se combate a tiempo puede traer otras complicaciones como: úlceras péptica, cáncer de estómago, entre otras.

