

# sobre ESTILOS de VIDA de SALUDABLES de CANTABRIA

Pirámide

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

**Alimentación semanal:**  
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.

**Alimentación diaria:**  
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.

La leche materna es la base de la alimentación saludable.

**Actividad física ocasional:**  
Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

**Actividad física semanal:**  
Practicar varias veces a la semana algún deporte o actividad física, como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

**Actividad física diaria:**  
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.

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



# ¿Cuántos días a la semana haces actividad física durante 1 hora o más?

## Actividades físicas:

caminar hasta el colegio;  
correr; subir escaleras;  
bicicleta; patinar; pasear;  
practicar deportes;  
nadar...



## Actividades sedentarias:

ver TV; videojuegos;  
ordenador; juegos de mesa;  
hablar por teléfono; leer;  
tumbarse en el sofá;...



- **Si estás en ROJO**, ¡deberías empezar a moverte!., al menos un poco cada día. Puedes caminar, apuntarte a algún deporte, jugar al aire libre...
- **Si estás en AZUL**, ¡necesitas mejorar!.. Deberías hacer más actividad física. Reduce un poco tus hábitos sedentarios.
- **Si estás en VERDE**, ¡¡ENHORABUENA!! Sigue así. Tu actividad física te permite estar saludable y en forma.

## 12 consejos saludables

# Pirámide sobre ESTILOS de VIDA SALUDABLES de CANTABRIA

**1. Come sano, es fácil**

**2. Despierta, desayuna**

**3. Vive activamente, muévete**

**4. Haz deporte, diviértete**

**5. Quitate la sed con agua**

**6. Come legumbres, arroz y pasta**

**7. Toma frutas y verduras, "cinco al día"**

**8. Elige alimentos con fibra**

**9. Consume más pescado**

**10. Reduce las grasas**

**11. Deja la sal en el salero**

**12. Mantén el peso adecuado**

La alimentación saludable, variada y placentera, acompañada de la práctica habitual de ejercicio físico son claves para la prevención, alivio y tratamiento de muchas enfermedades.

El ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, contribuye a la regulación del peso corporal, evita la obesidad y previene enfermedades.

Cuanto antes se incorporen estos hábitos saludables a nuestro estilo de vida, mayores serán los beneficios obtenidos.

La pirámide sobre Estilos de Vida Saludables de Cantabria se recomienda tanto a la población infantil como adulta.