

LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA ENFOCADAS EN LA ACP

"Cada persona es única y su alimentación también debe serlo. Escucha a tu cuerpo, ejercítalo y nutre tu bienestar"

La promoción de la salud debe ser una prioridad para mejorar la calidad de vida de las personas. La alimentación balanceada y la actividad física son elementos esenciales para el bienestar físico y mental. Adoptar un enfoque centrado en la persona implica reconocer las necesidades individuales, preferencias y circunstancias particulares de cada individuo, garantizando intervenciones adaptadas a su contexto.

Alimentación Balanceada

La alimentación, en todas sus variantes culturales y en un sentido amplio, define la salud de las personas, su crecimiento y su desarrollo. La alimentación diaria de cada individuo debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macro y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. Una alimentación balanceada es aquella que proporciona los nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Este enfoque considera las características personales, como la edad, el estado de salud, las recomendaciones médicas y nutricionales, las preferencias culturales y los hábitos alimentarios, promoviendo la inclusión de alimentos variados y saludables.

Personalización de la Alimentación

El enfoque centrado en la persona considera factores como:

- Estado de salud (enfermedades crónicas, alergias alimentarias, procesos pre y post quirúrgicos, intolerancias alimenticias, etc.).
- Restricciones dietéticas (vegetarianismo, estados previos a procedimientos, exámenes, intolerancias, etc.).
- Preferencias de alimentación (caliente, frío, ácidos, dulces, amargos).

- Acceso a alimentos y nivel socioeconómico.
- Educación nutricional.

Principios de una Alimentación Balanceada

| | |
|---|--|
| | <p>VARIEDAD DE ALIMENTOS: Consumir diferentes grupos de alimentos para garantizar la ingesta adecuada de nutrientes esenciales.</p> |
| | <p>PROPORCIONES ADECUADAS: Mantener un equilibrio entre carbohidratos, proteínas y grasas saludables.</p> |
| | <p>CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS: Aportan vitaminas, minerales y fibras esenciales para la salud.</p> |
| | <p>HIDRATACIÓN SUFICIENTE: El agua es vital para las funciones del organismo.</p> |
| | <p>CONTROL DE AZÚCARES Y GRASAS SATURADAS: Evitar y controlar el exceso de alimentos ultraprocesados.</p> |
| | <p>INGESTA DE PROTEÍNAS DE CALIDAD: Consumir fuentes de proteínas como legumbres, frutos secos, pescado y carnes magras.</p> |
| | <p>CONTROL DEL CONSUMO DE SODIO: Disminuir el uso de sal y alimentos altamente procesados y remplazarlos por especias u otros condimentos más saludables.</p> |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> | |

Imagen 1. Principios de una Alimentación Balanceada

Actividad Física

La actividad física es clave para mantener la salud, el bienestar y prevenir enfermedades, pero lo más importante es que debe adaptarse a las características, necesidades y preferencias de cada persona, lo que implica diseñar planes de ejercicio adaptados a las capacidades, gustos y limitaciones individuales.

Beneficios de la Actividad Física

Todos reconocemos la importancia de hacer adecuada actividad. La dificultad radica no solo en entender su impacto sobre la salud sino encontrar la actividad que nos de felicidad y nos motive.

- Mejora la salud cardiovascular y la resistencia.
- Fortalece músculos y huesos.
- Regula el peso corporal.
- Reduce el estrés y mejora la salud mental.
- Previene enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.
- Favorece la calidad del sueño y la energía diaria.
- Mejora la postura y reduce dolores musculares.

Tipos de Actividad Física

1. **Ejercicio aeróbico:** Caminatas, natación, ciclismo, baile.
2. **Ejercicio de fuerza:** Levantamiento de pesas, resistencia corporal.
3. **Ejercicios de flexibilidad y equilibrio:** Yoga, estiramientos, tai chi.
4. **Actividades recreativas:** Deportes, juegos y movimientos que generan placer y bienestar.

Personalización del Ejercicio

- Adaptación a la edad y condición física.
- Incorporación en la rutina diaria.
- Consideración de limitaciones físicas.
- Establecimiento de metas realistas y progresivas.

- Combinación de diferentes tipos de ejercicio para mantener la variedad y fomentar la motivación.

La combinación de una alimentación balanceada y una actividad física regular, desde un enfoque centrado en la persona, permite mejorar la salud de manera integral. Comprender las necesidades individuales y adaptar las estrategias según el contexto de cada persona es fundamental para lograr un bienestar sostenible. La educación continua sobre nutrición y ejercicio ayuda a mantener una motivación constante y a prevenir enfermedades a largo plazo. La atención personalizada va a promover cambios de hábitos efectivos y duraderos, fomentando una vida sana, saludable y equilibrada.

Bibliografía

1. Calañas-Continente, AJ. Alimentación saludable basada en la evidencia. Endocrinología y Nutrición. 2005.Vol 52. Num S2. Pag. 8-24. Disponible en: https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia13088200?utm_source=chatgpt.com
2. Claros J A, Álvarez C V, Cuellar C S, Mora M L. Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Hacia la Promoción de la Salud 2010; 16: 202- 218. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
3. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo: Reducir los riesgos y promover una vida sana. México: OMS; 2002. <https://iris.who.int/handle/10665/67455>