

RAZONES PARA SER MÁS ACTIVOS EN TODAS LAS EDADES



Reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión.



Favorecer la salud ósea y funcional.



Disminuir el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera.



Permite descansar mejor.



Mejorar el estado de ánimo y la autoestima, así como casos de depresión y ansiedad.



Lograr y mantener un peso saludable y prevenir la obesidad.



Mejorar el funcionamiento del corazón, pulmones, músculos y huesos.



Contrarrestar el estrés y aumentar la sensación de bienestar general.

**Ponerse en forma es posible.
Con voluntad y constancia puede
mejorar su vida.**

ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN LA EDAD



**NIÑOS Y JÓVENES
(5 A 17 AÑOS)**

60 minutos al día
de forma moderada o
intensa.



**ADULTOS
(MÁS DE 18 AÑOS)**

Al menos
30 minutos diarios de
actividad física moderada o
25 minutos de forma intensa
3 veces de por semana.

**Lleve una vida activa. Muévase.
Haga ejercicio de forma habitual.**

**ACTIVO Y
SALUDABLE**
*para mejorar su
calidad de vida*



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

VEGETALES Y FRUTAS

Cómalos diariamente. Incluya variedad de colores, su cuerpo se lo agradecerá.



Para huesos fuertes aquellos de **color verde** (repollo, espinaca, vainica, jocotes verdes, brócoli, limón).



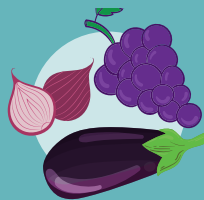
Alimentos de **color rojo** si desea tener buena memoria y proteger el corazón (tomate, fresas, sandía).



Las frutas y vegetales **color amarillo** ayudan a ver mejor (piña, naranja, ayote sazón).



Aquellos de **color blanco** (guanábana, cebolla, ajo, banano, maíz blanco), reducen el riesgo de ciertos tipos de cáncer, previenen la diabetes y mantienen los huesos sanos y los niveles de colesterol adecuados.



Color azul y morado para la salud cardiovascular (uvas, mora, berenjena, cebolla morada).

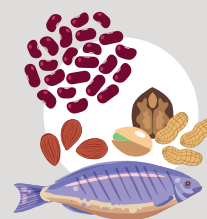
Coma **5** frutas y vegetales
todos los días

CEREALES



Elija pastas, pan y arroces integrales. Evite los productos refinados.

PROTEÍNA



Aumente el consumo de proteína vegetal: leguminosas, frutos secos, semillas.

Evite las carnes procesadas y los embutidos.

Cuando consuma carne retire la piel.

AGUA



Debe ser la principal bebida. Té y cafés mejor endulzarlos con poca azúcar (preferible sin ella). Consuma jugo natural y elimine las bebidas azucaradas.

Las bebidas alcohólicas, energéticas o gaseosas es mejor evitarlas.



“Una alimentación saludable debe ser variada, higiénica y mínimamente procesada”