

d'elikatuz  
bizi

# bizi d'elikatuz... eta mugituz!!!

Buenos hábitos de  
alimentación y  
actividad física

Guía práctica accesible

Un proyecto de:

d'elikatuz



Patrocinador:

Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Diputación Foral  
de Gipuzkoa



ORAIN  
GIPUZKOA

Colaborador:



Fundación Goyeneche  
de San Sebastián



Publicación realizada dentro de la Campaña D'ELIKATUZ BIZI, por el Centro de la Alimentación y la Gastronomía D'ELIKATUZ de Ordizia.

Contenidos de la publicación:

Centro D'elikatuz (Ordizia)

Ana Elbusto Cabello (Médico nutricionista)

Aritz Aranbarri (Neuropsicólogo infantil y doctor en psicología)

Sasoian kirol zentroa

Diseño, maquetación, fotografías e ilustraciones: Eukene Lekuona

Edición: Diciembre de 2015

Depósito Legal: SS-1458-2015

Se puede descargar la publicación en formato pdf en [www.delikatuz.com](http://www.delikatuz.com) y [www.gipuzkoa.eus/kirolak](http://www.gipuzkoa.eus/kirolak)

Un agradecimiento muy especial a todas las personas que han posado desinteresadamente para esta guía: Juanma Rivela, Ane Eizmendi, Marian Aguado y Arantxa Zurutuza

Una de las características que definen a una sociedad moderna es su preocupación por que el respeto de los derechos humanos no se vea obstaculizado por la inexistencia de condiciones de accesibilidad adecuadas a las necesidades de todas las personas.

Un escenario cognitivo accesible es condición necesaria para lograr la igualdad de oportunidades y la herramienta previa de integración para las personas con discapacidad intelectual. En este sentido es importante adaptar el entorno, eliminando así las "barreras cognitivas" del acceso a la información, para lograr su plena participación, autonomía e inclusión social en todos los ámbitos.

En este sentido, una sociedad moderna actual, debería de garantizar con respeto, la posibilidad de que cada persona pueda gestionar con autonomía tanto su destino, como decidir sobre los aspectos de su día a día y de su vida.

Por todo ello, el centro D'elikatuz –centro de interpretación de la alimentación y la gastronomía- en colaboración con la Diputación Foral de Gipuzkoa y con la inestimable ayuda de diferentes profesionales, ha considerado necesaria la elaboración de esta guía en forma de decálogo, dirigida específicamente a las personas con discapacidad intelectual, y con la que pretende ayudar a este grupo poblacional a promover una correcta alimentación y actividad física con el objetivo de mejorar la calidad de vida.

Te presentamos la guía práctica "Bizi d'elikatuz eta mugituz 2015".

Aquí aprenderás reglas para una correcta alimentación y la práctica de actividad física.

Siguiendo estos pasos conseguirás vivir mejor y evitarás muchas enfermedades.

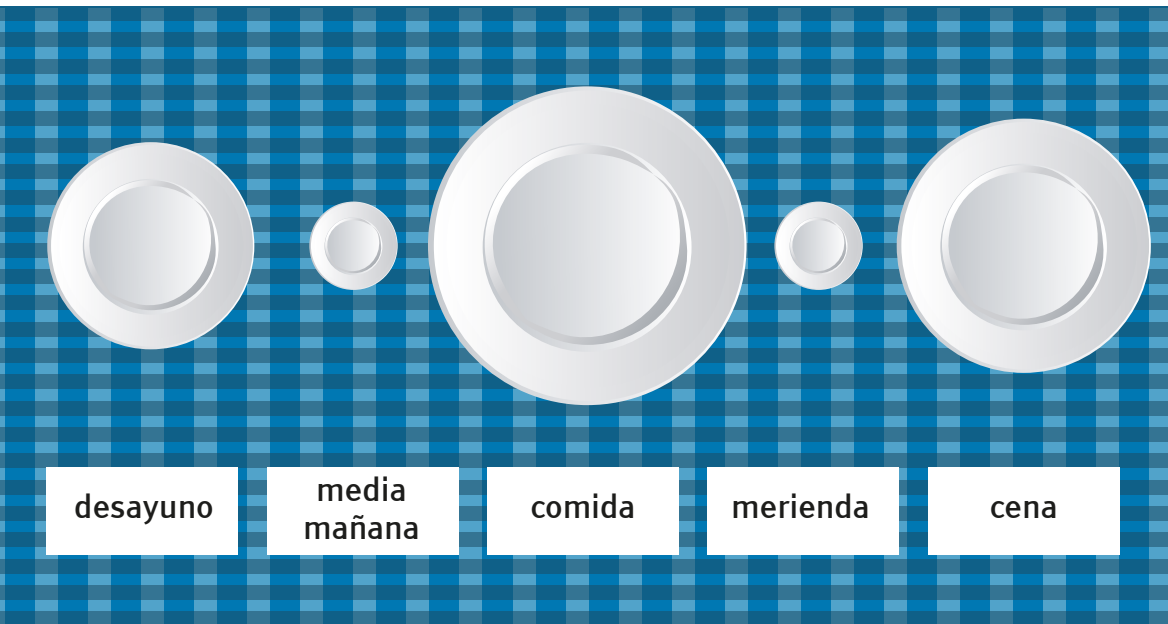
¡¡Inténtalo y disfruta!!



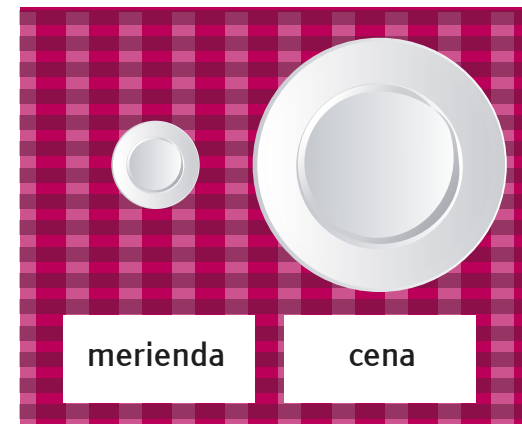
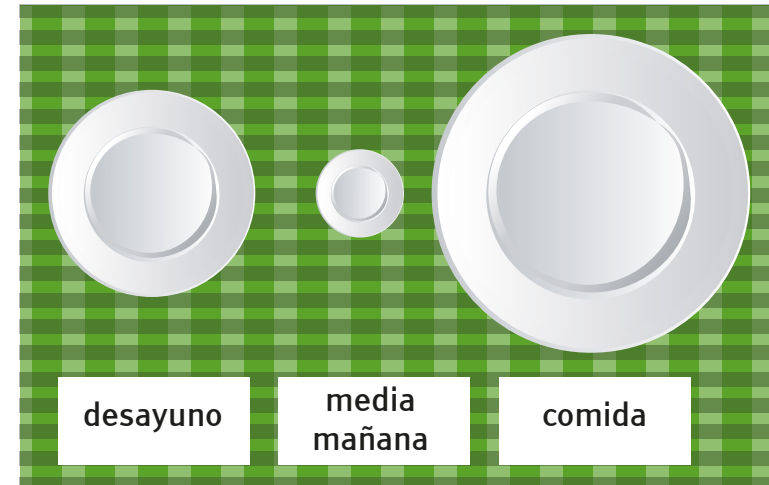
1

# Cinco comidas al día

Distribuye los alimentos en cinco comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.



Y procura comer más en la primera mitad del día (desayuno + media mañana + comida) que en la segunda (merienda + cena).





## 2

## Prepárate para mover tu cuerpo

Empieza la actividad de forma suave realizando unos sencillos ejercicios de calentamiento.



Bebe un vaso de agua 15 minutos antes de comenzar la actividad elegida.

Cosas que debes recordar si sales fuera:

- **Si hace frío o llueve:**

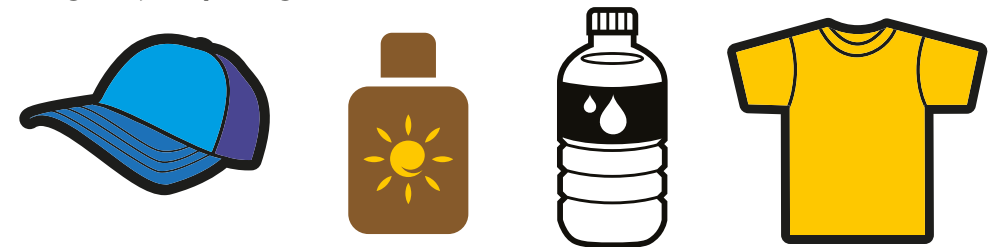
Andando o corriendo: ponte una camiseta interior y una capa exterior.

En bicicleta: una camiseta interior, un jersey y un chubasquero. ¡¡No te olvides del casco!



- **Si hace calor:**

Necesitarás una gorra, crema de sol, una botella de agua y ropa ligera.



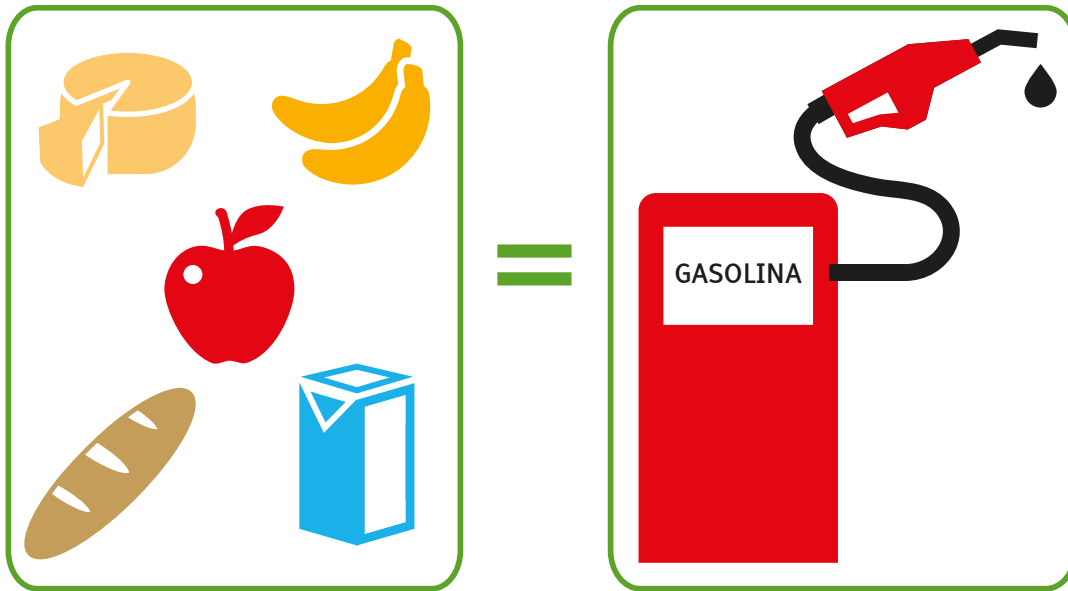
¡¡En marcha!!



3

# ¡¡Despierta, desayuna!!

Empieza el día desayunando,  
te ayudará a rendir mejor.



Te mostramos distintos ejemplos de un buen desayuno:

ejemplo 1:



plátano



vaso de leche  
desnatada



porción de  
bizcocho casero

ejemplo 2:



zumo de  
naranja natural



pan de  
cereales



porción de  
queso

Y recuerda, si te ha faltado tiempo para terminarte el desayuno, te lo puedes llevar para el almuerzo.



4

## ¡¡Vive activo/a, muévete!!

Mantenerte activo/a es necesario y muy fácil.

Aprovecha para caminar y andar en bicicleta cuando te muevas de un lado para otro.

Realiza actividad física por lo menos 4 veces a la semana.



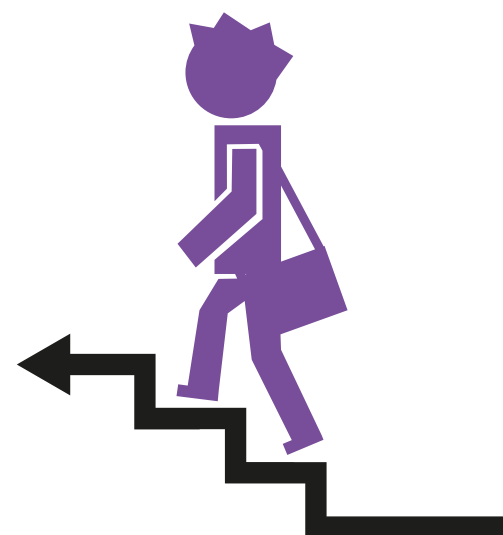
caminar



andar en bicicleta



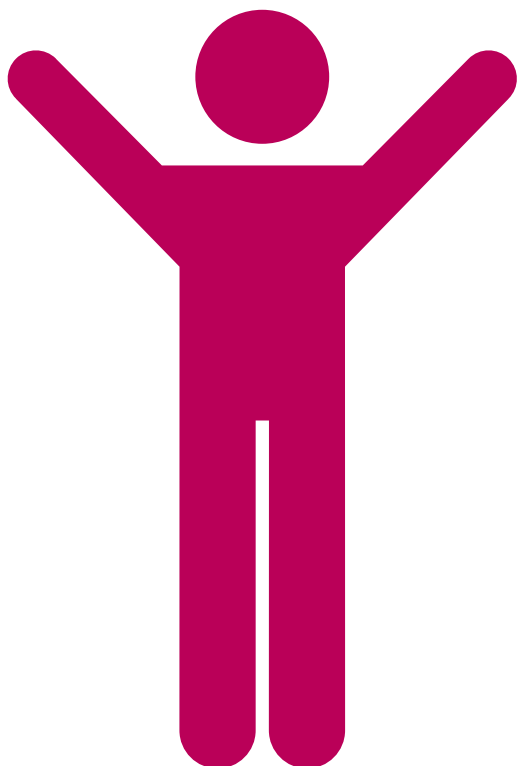
pasear



subir escaleras



bailar



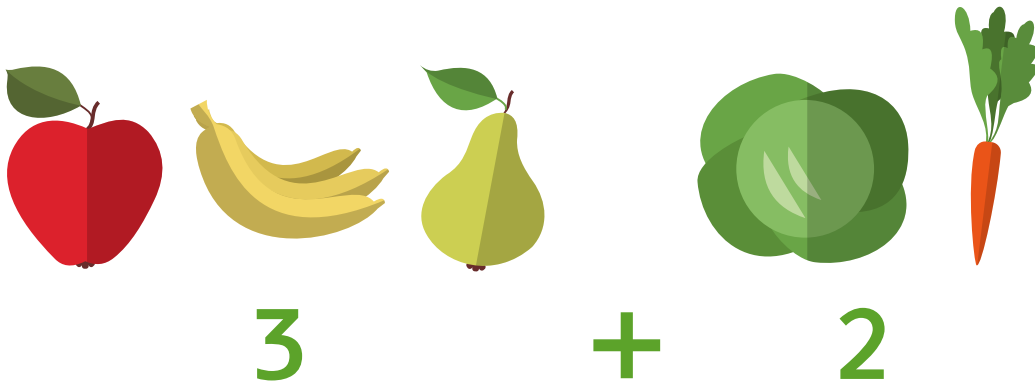


5

## Elige frutas y verduras

Acuérdate de las frutas y verduras en tu cesta de la compra.

Tres raciones de fruta y dos de verdura todos los días.



Para conseguirlo puedes seguir estas sencillas reglas:

- Fruta en el desayuno y en el postre de comida y cena.

- La verdura la puedes tomar como plato principal o como guarnición del segundo plato

Ejemplo de menú para la comida



- Y si haces un plato único, cocínalo siempre junto con verduras.

Ejemplo de plato único



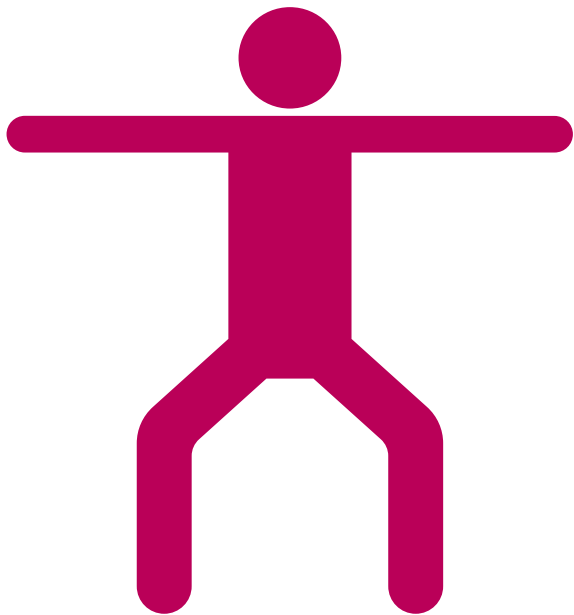
Te aconsejamos frutas y verduras de temporada. Las puedes comprar en los mercados tradicionales. Son de mejor calidad, sabor y precio.





6

## Incluye ejercicios para fortalecer tus músculos



Elige ejercicios como sentadillas, flexiones, abdominales, etc, 1 vez por semana.

Acepta la ayuda de los y las monitoras. Te explicarán cómo hacerlo.



abdominales



flexiones



sentadillas



zancadas





7

## Bebe agua ¡¡es vida!!

Bebe entre cuatro y seis vasos de agua al día. Para ello:

- Acompaña siempre las comidas de al menos un vaso de agua
- Bebe también siempre que sudas



Además de agua también puedes tomar otras bebidas para completar.



infusiones



caldos



zumos naturales de frutas y hortalizas



# 8

## Una buena recuperación y a disfrutar

- 1 Después de hacer ejercicio debes recordar beber siempre un vaso de agua.



- 2 Realiza ejercicios de estiramientos.



- 3 Y para terminar, una buena ducha te dejará de maravilla!!





# 9

## ¡¡Crea un nuevo hábito!!

Sigue los siguientes pasos y crearás un nuevo hábito:

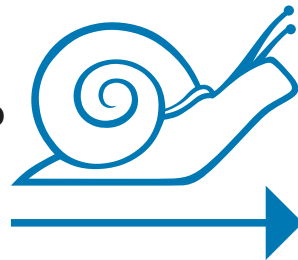
**1** Concreta el nuevo hábito:

**Ejemplo 1:** Merendar fruta todos los días

**Ejemplo 2:** Salir a correr 3 veces por semana en grupo, con amigas y amigos



**2** Empieza de forma progresiva (paso a paso y sin prisas):



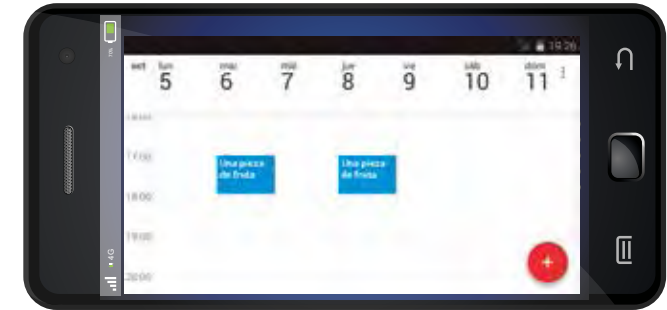
**Ejemplo 1:**

- Primera semana: Merendar fruta los martes y jueves.
- Segunda semana: Merendar fruta los lunes, martes y jueves.

**3** Utiliza la agenda del móvil, para recordar el nuevo hábito.

**Ejemplo 1:** Concretar en la aplicación el recordatorio:

- Una pieza de fruta.
- Hora: 17:00
- Días: Martes y jueves



**4** Repite este recordatorio durante 3 semanas.



### RECUERDA

Para que una nueva conducta se vuelva en un nuevo hábito:

- 1.Repetirlo durante 3 semanas
- 2.Seguir siempre la misma estructura
- 3.Hacerlo en compañía



10

## En compañía es más divertido

- 1 Queda con tus amistades para hacer la compra en el mercado y cocinar en casa.







- 2 Realiza ejercicio físico en compañía, es más divertido y ayuda a mantener el hábito.









- 3 Combinar la comida sana, la actividad física frecuente, con una vida social, tiene muchos beneficios psicológicos:

- Mayor sensación de bienestar.
- Menos ansiedad.
- Menos agresividad.
- Mejora la calidad del sueño.
- Mejora el rendimiento de funciones como la atención, la memoria y la capacidad de aprendizaje.

# Recuerda:

-  **1** Cinco comidas al día
-  **2** Prepárate para mover tu cuerpo
-  **3** ¡¡Despierta, desayuna!!
-  **4** Vive activo/a, muévete

-  **5** Elige frutas y verduras
-  **6** Incluye ejercicios para fortalecer tus músculos
-  **7** Bebe agua ¡¡es vida!!
-  **8** Una buena recuperación y a disfrutar
-  **9** ¡¡Crea un nuevo hábito!!
-  **10** En compañía es más divertido



# 1

ELIKADURA ETA  
GASTRONOMIA  
GUNEA

# delikatuz

GOIERRIKO  
INTERPRETAZIO  
ZENTROA

URTEURRENA

Oficina de turismo



Goierri:



Naturaleza y cultura

Alimentación y nutrición



Gastronomía



Santa Maria kalea, 24 - 20240 Ordizia - 943 882 290  
[www.delikatuz.com](http://www.delikatuz.com) - [delikatuz@ordizia.eus](mailto:delikatuz@ordizia.eus)