













# ...eta mugituz!!!





Guía práctica para la promoción de la salud a través de la actividad física y la alimentación en las mujeres de Gipuzkoa













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) KEMEN Kirol Osasun Zerbitzuak (Lazkao) Ana Elbusto Cabello Iñigo Ochoa de Alda Martínez de Apellániz

Diseño, maquetación, fotografías e ilustraciones: Eukene Lekuona

Impresión: Imprenta de la Diputación Foral de Gipuzkoa

Edición: Junio 2011

Tirada: 6500 ejemplares. (Se puede descargar la publicación en formato pdf en www.delikatuzbizi.com y www.gipuzkoa.net/kirolak)

Agradecimientos: Majori Kiroldegia (Ordizia)

Un agradecimiento especial a todas las mujeres que han posado desinteresadamente para esta guía: Genma, Alicia, Ane, Jone, Marta, Ana, Marian A., María, Marian R., Reme, Ana Mari y Maite



Las mujeres de 30 a 60 años desempeñan diferentes labores de forma simultánea, como las del hogar; cuidar de niños y niñas y mayores; desarrollar un trabajo remunerado fuera de casa. Todo ello puede influir en su bienestar físico y mental. Seguir una alimentación adecuada y practicar actividad física de forma regular pueden contribuir de modo significativo a que las mujeres gocen de buena salud a lo largo de toda su vida.













Es por ello que, **D'elikatuz** -centro de interpretación de la alimentación y la gastronomía- en colaboración con la **Diputación Foral de Gipuzkoa** y con la ayuda inestimable de diferentes profesionales, ha considerado necesaria la elaboración de esta guía, 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.** 



## cambios que varían las necesidades nutricionales de las mujeres

Las mujeres de entre 30 y 60 años pasarán por 2 etapas diferentes que harán que varíen sus necesidades nutricionales:

#### -> Edad fértil:

En la edad fértil de las mujeres, destacar el embarazo y la lactancia como dos situaciones que harán que su organismo experimente cambios fisiológicos y bioquímicos.

Durante la gestación, observamos una serie de cambios adaptativos con la finalidad de favorecer el crecimiento y desarrollo óptimo del feto, así como preparar el organismo para una futura lactancia: cambios hormonales; cambios de volumen y composición plasmática; cambios en los sistemas cardiovascular, renal y digestivo.

- Tiene lugar la secreción de hormonas que favorecen la transferencia de nutrientes hacia el feto y promueven su crecimiento. Posteriormente la secreción de hormonas productoras de leche materna.
- Aumentan tanto el volumen plasmático como el tamaño del corazón (12%). Se observa también un incremento de la frecuencia cardiaca alrededor de 15 latidos por segundo.

Todo el sistema renal se encuentra dilatado y debido al incremento del volumen plasmático la tasa de filtrado en el riñón aumenta un 50 %. Es común la presencia de edema en las extremidades inferiores.

⇒ En cuanto a los cambios digestivos, puede darse un aumento tanto del apetito como la sed, siendo los síntomas más reiterados: las nauseas (sobre todo en los primeros meses) debido a menor motilidad gástrica; la acidez y el estreñimiento como consecuencia de una disminución de la motilidad intestinal.

#### Menopausia:

Los cambios más comunes que se dan en las mujeres menopáusicas son: la ganancia de peso, la redistribución de la grasa corporal (con el consiguiente incremento del riesgo cardiovascular) y la disminución de la masa ósea que podría provocar la aparición de una osteoporosis.



Obesidad androide o de tipo manzana

Obesidad ginoide o de tipo pera

En la menopausia se produce un cese de la producción de hormonas femeninas que provoca que las mujeres en esta etapa puedan acumular excesivamente grasa en el tronco que contribuye a la aparición de factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión arterial y una elevación de las cifras de colesterol en sangre. El índice de referencia es el perímetro de la cintura cuyo valor no debe exceder los 88 centímetros. (Consenso SEEDO 2007)



# cambios físicos- estructurales que condicionan las capacidades físicas de las mujeres

#### -> Edad fértil:

El embarazo no es una enfermedad, es un estado fisiológico donde cualquier recomendación para una "vida saludable" puede aplicarse perfectamente. La actividad física es una de ellas. La práctica de ejercicios de carácter aeróbico resultan muy beneficiosos durante el proceso de embarazo y posterior lactancia.

Durante la primera fase de la gestación, observamos un notable aumento del volumen plasmático junto con el cese temporal de la menstruación, lo cual favorece un aumento de las cualidades físicas (velocidad, fuerza y resistencia).

En la segunda fase del embarazo es cuando se produce el mayor aumento del peso total: se produce un aumento importante de las mamas, útero, se desplazan el diafragma y la vejiga lo que condiciona la práctica de actividad física. Además, la ganancia de peso se produce de forma localizada provocando desequilibrios y limitación de la movilidad. Una consecuencia clara de estos cambios es la alteración de la curvatura de la columna vertebral y las molestias que ello ocasiona (problemas para dormir, dolores de espalda, etc.).

Otro síntoma notorio en estos momentos de la gestación suele ser la mala circulación periférica produciendo varices.



#### -> Menopausia:

Es el fin de la etapa fértil de las mujeres. Se producen cambios físicos importantes que condicionan la calidad de vida de las mujeres:

- Debilidad y aumento de la fatiga provocadas principalmente por la alteración del sueño, dolores de cabeza, sofocos y palpitaciones. Para hacer frente a estos cambios se recomienda realizar actividad física dirigida a mejorar la resistencia.
- Aumento del peso debido principalmente a la disminución del gasto energético. La actividad aeróbica regular y adecuada a su condición física contribuirá a un aumento de su gasto energético y como consecuencia a regular su peso.
- Redistribución de grasa corporal en vientre y zona media, sobre todo, provocada por el cese de la hormonas sexuales femeninas. La correcta combinación del ejercicio aeróbico junto con ejercicios localizados de tonificación pueden contribuir a disminuir dicha acumulación adiposa.
- Pérdida de la masa muscular debido a la disminución de la hormona de crecimiento. Para paliar ese déficit es necesario realizar ejercicios de fortalecimiento muscular (se recomienda comenzar trabajos de fuerza durante etapas anteriores de la vida de las mujeres, de manera preventiva)
- Aumento del riesgo cardiovascular, obesidad, hipertensión arterial y diabetes. Para prevenir estas enfermedades (asociadas al sedentarismo) se recomiendan actividades físicas aeróbicas de forma regular.
- Para prevenir la desmineralización progresiva del hueso se recomienda realizar trabajo de fortalecimiento muscular evitando actividades que impliquen riesgos de impacto y/o caída.



## alimentación saludable

#### suficiente:

Comer suficiente implica comer de acuerdo a las necesidades energéticas de cada una. Y estas necesidades irán variando en función al estado fisiológico en el que nos encontremos.

### variada:

Es muy importante comer lo más variado posible para cubrir las necesidades nutricionales, ya que no existe un alimento que nos aporte todos los nutrientes que necesitamos para estar sanas.

### → Equilibrada:

La proporción adecuada de cada uno de los nutrientes hará que nuestra dieta sea equilibrada. Los nutrientes que son fundamentales y deberemos incrementar son el hierro, ácido fólico, calcio, fibra, vitamina D, ácidos grasos ómega-3 y yodo.

### → las tomas del día:

Se deben realizar 4-5 tomas diarias: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

Todas estas recomendaciones podemos cumplirlas sin grandes dificultades si seguimos las índicaciones de la Pirámide de la Alimentación.

Dulces, embutidos, carnes grasas y grasas (mantequilla, margarina): moderar consumo



frutos secos: 2 raciones/día

Leche, yogur y queso desnatados: 3-4 raciones /día



Frutas: 3 raciones/día

Verduras: 2 raciones/día

de oliva: 3-5 raciones /día







Inactividad: **poca** 

## Ejercicio saludable

### suficiente: <-

Se debe realizar una actividad física adecuándola a cada estado fisiológico.

### variado: <-

Es muy importante llevar a cabo actividades físicas de diferente orientación dirigidas a prevenir las consecuencias derivadas de los cambios físico-fisiológicos.

## Equilibrado: <-

Se debe mantener una proporción adecuada de cada cualidad física en función del estado físico individual.

## Ejercicio diario: <-

"Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente, pero si no se usan y se deja que holgazaneen, se convierten en enfermizas y defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora (Hipócrates)."

Todas estas recomendaciones podemos cumplirlas sin grandes dificultades si seguimos las indicaciones de la Pirámide del Ejercicio Saludable



Ejercicio aeróbico intenso: 20 min/día, 3 días/semana



## reparto diario de alimentos

Una de las claves principales para garantizar una correcta alimentación consiste en distribuir el aporte energético y de nutrientes en cinco ingestas diarias: desayuno, media mañana, la comida del medio día, merienda y cena. Dándole mayor aporte de energía a la primera mitad del día (desayuno+media mañana+comida) que a la segunda (merienda+cena)



Merienda + cena = 40% de la energía del día

## la importancia del desayuno

El aporte energético del desayuno es un elemento clave para afrontar las actividades que se realizarán a lo largo del día, tanto físicas como intelectuales.

¿En qué consiste un desayuno saludable?

**DESAYUNO COMPLETO** (que contenga fruta, lácteo desnatado y cereal integral), **CON TIEMPO** (tomándonos un mínimo de 20 minutos) y **EN COMPAÑÍA.** 





## distribución de la actividad física diaria

Para garantizar la calidad de vida y contribuir así a que las mujeres gocen del mejor estado de salud posible, deben realizar actividades físicas de acuerdo a sus capacidades físicas y su estado fisiológico.

Las siguientes recomendaciones van dirigidas a mujeres con horario laboral matinal.

## la importancia de la actividad física matinal





# necesidades de energía y nutrientes en las mujeres gestantes y en las lactantes

Los requerimientos energéticos de las mujeres gestantes están aumentados, en la segunda mitad del embarazo en 300 kcal/día y los de las madres lactantes en 500 kcal/día.

El porcentaje en el que se debe incrementar la ingesta de energía es muy inferior al aumento que debe producirse en el aporte de la mayor parte de nutrientes, lo que muestra la necesidad de tomar alimentos con mayor densidad de nutrientes y disminuir el consumo de calorías vacías (es decir, aquellos alimentos que no nos aportan nutrientes de interés y sin embargo son generalmente bastante calóricos, como los alimentos del vértice de la pirámide).



## Pondremos especial interés en los siguientes nutrientes:

- Ácido fólico (en el periodo preconcepcional): tanto el folato (nutriente esencial que se encuentra naturalmente en los alimentos) como el ácido fólico (en suplementos farmacológicos), han mostrado ser útiles para prevenir las malformaciones congénitas del tubo neural.
- Hierro (en el embarazo): debido a la demanda de este mineral durante toda la gestación daremos unas recomendaciones generales para aumentar su absorción:
  - Mejorar la selección de alimentos para aumentar el consumo total de hierro alimentario
  - Incluir una fuente de vitamina C en cada comida
  - Incluir carne, pescado y aves de corral en cada comida
  - Evitar el consumo de café o té con las comidas
- Calcio: el aporte adecuado de calcio es vital, sobre todo en la lactancia, aunque también es importante durante el embarazo. Durante la lactancia la madre está perdiendo calcio con la leche, lo que puede hacer disminuir su densidad ósea y por lo tanto suponer riesgo para la salud materna y del descendiente.
- Los ácidos grasos omega-3: juegan un papel trascendental en la constitución del sistema nervioso y retina del feto.
- Vitaminas (durante la lactancia): la glándula mamaria no tiene la capacidad de sintetizar vitaminas, por lo que los niveles de estos nutrientes en la leche de la madre dependen del aporte que llega de la sangre materna.



## ejercicio físico en las mujeres gestantes y en las lactantes

Durante la primera fase de la gestación se pueden realizar todo tipo de actividades físicas (el rendimiento físico se encuentra aumentado), aunque se recomienda evitar aquellas que puedan resultar peligrosas (por ejemplo, andar en bici por riesgo de caídas, deportes de contacto, competiciones y actividades anaeróbicas).

Tal vez, no haya otro momento en la vida de las mujeres en el cual sea más necesaria la práctica regular de ejercicio, teniendo en cuenta que dar a luz implica una gran actividad física.

#### La actividad física debe de ir dirigida a:

- → Llegar al parto de forma saludable.
- Prevenir dolores y molestias pre y post parto (dolor de espalda, molestias debajo de las costillas. caída de los hombros hacia delante).
- Mejorar oxigenación del cuerpo de la embarazada y de su bebé.
- Trabajar todos los ejercicios que deberán poner en práctica en el momento del parto.
- Poner en las mejores condiciones posibles la musculatura de las mujeres, en especial la del abdomen, columna y pelvis, durante los meses anteriores al momento del parto y de ayudarlas a recuperarse rápidamente para el postparto.
- Ayuda a prevenir una excesiva acumulación de grasa en el cuerpo.

#### No deben realizarse:

- Ejercicios de carácter anaeróbico.
- Ejercicios que requieran acostarse boca arriba a partir del cuarto mes (abdominales).

#### En la lactancia

La actividad física y lactancia son compatibles. El ejercicio moderado es saludable y recomendable; no produce cambios en la composición de la leche (puede alterar el sabor) ni una disminución de su producción, al contrario, incluso puede aumentarla.

➤ La actividad física debe ir orientada a reforzar la musculatura de la región perineal, recuperar el tono abdominal y el equilibrio postural alterados durante el embarazo y prevenir la aparición de flebitis.





# importancia de la alimentación en la prevención de enfermedades asociadas a la menopausia

### -> Riesgo cardiovascular

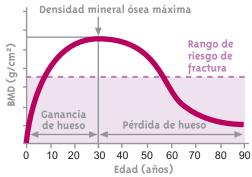
Debido a que el riesgo cardiovascular en las mujeres menopáusicas está aumentado, por la ganancia de peso y redistribución de la grasa corporal, es importante tener en cuenta los consejos alimentarios que nos ayudarán a reducir este riesgo.

En resumen, el aporte energético de la dieta debe de ser inferior al gasto para prevenir la ganancia ponderal:

- Disminuir la grasa saturada de la dieta.
- Sin embargo se aconseja el consumo adecuado de ácidos grasos monoinsaturados, como los que se encuentran en el aceite de oliva y los frutos secos.
- No son recomendables las grasas trans.
- Asegurarnos el aporte suficiente de antioxidantes necesarios para disminuir el estrés oxidativo celular. Estos antioxidantes son las vitaminas A, C y E y otros componentes que se encuentran en alimentos como aceites de oliva y de semillas; frutas y hortalizas de colores vivos como el rojo (tomate), naranja (calabaza), verde (brócoli), morado (berenjena)...Por todo ello, se recomienda un consumo diario de 3 frutas y 2 verduras.
- Moderar el consumo de sal (inferior a 6 gramos al día)

#### Osteoporosis

La osteoporosis es un enfermedad silenciosa, cuya principal característica es **una disminución de la masa ósea**, es decir, un hueso frágil, que tiene mayor riesgo de romperse y que en muchas ocasiones, el primer síntoma es la fractura ósea.



De entre los factores nutricionales más importantes tenemos el consumo adecuado de calcio, ya que si bien el pico de masa ósea viene en parte definido genéticamente, este pico máximo queda limitado cuando la ingesta de calcio es insuficiente. Las recomendaciones actuales establecen la ingesta de calcio en la menopausia en 1200mg/día. Estos requerimientos se pueden cubrir principalmente a través del consumo de productos lácteos. 3-4 raciones al día serían suficientes.

También es importante la **vitamina D.** La exposición solar es necesaria para la síntesis de esta vitamina al igual que la ingestión de pescados grasos como salmón y otros que la contienen en grandes cantidades.





## Ejercicio físico en la menopausia

#### Riesgo cardiovascular

Debido a que el riesgo cardiovascular en las mujeres menopáusicas está aumentado, por la ganancia de peso y redistribución de la grasa corporal, es importante combinar la alimentación junto con una actividad física adecuada.

Se debe realizar ejercicio físico aeróbico de forma regular con el fin de aumentar el metabolismo de la grasa corporal (utilizar las reservas de grasa como combustible para la realización del ejercicio).

#### Osteoporosis

Para hacer frente a la osteoporosis se recomienda realizar un programa de ejercicio físico que combine actividades aeróbicas (caminar, bicicleta, natación), de fuerza y equilibrio-coordinación, diseñado de forma individualizada, teniendo en cuenta la condición física de cada mujer.

Teniendo en cuenta que el efecto del ejercicio sobre el hueso se va a limitar sólo a la zona que se trabaja, el programa deberá incluir ejercicios que hagan trabajar el tren superior e inferior y los músculos del tronco.





# beneficios de una alimentación adecuada en las mujeres

la definición de salud dada por la oms es "el estado de completo...

### beneficios físicos

- Numerosos estudios epidemiológicos han demostrado que una buena alimentación puede prevenir problemas en el crecimiento y desarrollo fetal y complicaciones durante el embarazo y desarrollo posterior de los niños y niñas.
- En lo que se refiere a la fertilidad diferentes estudios evidencian la existencia de una relación entre malnutrición y amenorrea (falta de menstruación).
- Debido a que la correcta ingesta de nutrientes contribuye a preservar la pérdida de tejidos y funciones diremos que la alimentación adecuada permite afrontar con mayor probabilidad de éxito los trastornos y patologías asociados a la menopausia.
- Además, una alimentación saludable puede tener un papel beneficioso en la prevención y tratamiento de muchas enfermedades crónicas.





## beneficios de una actividad física regular en las mujeres

...bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades"





# beneficios psicosociales de una alimentación saludable

### en la edad fértil

Una alimentación saludable durante esta etapa de la vida nos ayudará a compensar la labilidad emocional (euforia y tristeza) propicia de este ciclo.

Dosificar la cantidad de alimentos y repartirlos a lo largo del día nos ayudará a estructurar el día e impedir la sensación de descontrol.

Nos ayudará a evitar que la comida sea sustituto del vacío interno que podemos sentir a causa de la exclusividad hacia el cuidado del bebé y el estrés por la crianza.

El cuidar la alimentación nos llevará también a sentirnos competentes en lo que se refiere al autocontrol, a la imagen y a la autoeficacia.

→ Logrando que la alimentación adecuada sea una herramienta más de nuestras capacidades, desarrollaremos el cuidado, la identidad y por lo tanto disfrutando de ella nos ayudará a lograr ese clima adecuado, sano y placentero que la vida cotidiana a través del estrés nos roba.





# beneficios psicosociales de la práctica de actividad física regular

### en la edad fértil

- En esta edad los cambios corporales son constantes por lo que el ejercicio moderado y adecuado nos ayudará a aumentar la sensación de control sobre los cambios.
- Durante el embarazo la falta de actividad, sobre todo laboral, nos puede arrastrar a la inactividad total. La práctica de ejercicio nos dará estructura cotidiana a la vez que sensación de utilidad.
- Durante el periodo de lactancia o de primera infancia muchas madres se dedican en exclusividad a la crianza, abandonando sus propias necesidades vitales y sobre todo su propio espacio.

La realización de ejercicio realzará la autoestima y autoeficacia en una misma, aportando la vitalidad necesaria para continuar con una maternidad adecuada.

Cuidándose de convertirlo en una obsesión, durante esta etapa de la vida el ejercicio regulado y adecuado a cada momento nos aportará bienestar emocional, aumentará la sensación de a utocontrol, aumentando la autoestima y beneficiándonos en las relaciones sociales.





# beneficios psicosociales de una alimentación saludable

## en la menopausia

- El mantener unas pautas cotidianas y organizadas alimentarias impedirá que la falta de nutrientes empeore la labilidad emocional ya existente, ayudándonos a una mayor regulación emocional.
- Además la estructura, la organización y el conocimiento de los alimentos aumentará la sensación de control de competencia y de autoeficacia imprescindible en este período.
- 🔷 Es importantísimo que la menopausia, muchas veces se vive en relación a una pérdida, una carencia y nos conecta con la tristeza, la añoranza o la discapacidad, corriendo el riesgo de convertir la comida en sustituto de ese vacío emocional, cuidarnos a través de la alimentación ayudará al tránsito adaptativo de esta etapa.
- 🍑 No calles el vacío emocional con la comida descontrolada, escucha tu estómago y aliméntalo emocionalmente, cuidando las comidas, sabiendo de alimentos y disfrutando de la cocina.





# beneficios **psicosociales** de la práctica de actividad física regular

## en la menopausia

- > En esta etapa de la vida, sabemos que las mujeres afrontan cambios hormonales que le arrastran a cambios emocionales. Tristeza, melancolía o incluso depresión, por eso la serotonina segregada al realizar ejercicio nos ayudará a sentirnos mejor.
- Es común que esta etapa la sensación de fracaso aumente, por eso comenzar a realizar ejercicio o actividades físicas puede ser una forma de recuperar la autoconfianza y la sensación de valía.
- Esta etapa conlleva a un cambio, es un momento de reto y crecimiento por lo que la práctica de cualquier actividad nueva dará la sensación de cambio, de incorporación y de frescura, aumentando la autoestima y la satisfacción con la imagen corporal.
- Es importante evitar el aislamiento, el encerrarse en una misma, por lo que la práctica de actividades nos favorecerá la socialización y por lo tanto la extroversión y los recursos sociales, identificándonos con aspectos positivos y nuevos.









## recomendaciones y...

Hemos visto que las mujeres de entre 30 y 60 años pasan por diferentes estados fisiológicos en los que una alimentación sana y equilibrada es trascendental. Por ello, recuerda:

- I. Introduce 2 ó más raciones de verdura y 3 ó más raciones de fruta al día.
- 2. Consume 3 ó 4 raciones de lácteos desnatados al día.
- 3. Mantén una adecuada exposición a la luz solar (no es necesario tomar el sol).
- 4. Evita alimentos que entorpecen la absorción del calcio, como el café o el té.
- 5. Toma alimentos integrales, ricos en fibra, pero sin excesos, ya que el exceso de salvado de trigo reduce la absorción de calcio.
- 6. Consume legumbres 2 veces por semana.
- 7. Incorpora pescados (azul y blanco) a tu dieta 3 ó 4 veces a la semana.
- Modera el consumo de grasas saturadas para evitar alteraciones lipídicas y aumento de riesgo cardiovascular.
- 9. Modera el consumo de alcohol.
- O. Evita el tabaco.



## ...consejos prácticos

- L. Comienza activa por la mañana dando un paseo al trabajo.
- 2. Evita realizar ejercicios estando boca arriba a partir del 4 mes de gestación.
- **3.** La natación y ejercicios acuáticos favorecerán tu bienestar.
- 4. Lo que es bueno para ti, lo será para tu bebé.
- 5. Hidrátate antes, durante y después de ejercitarte.

- **7.** Sea cual sea tu estado existe una actividad que se ajusta a tus necesidades.
- 8. Elije la ropa idónea para cada situación.
- **9.** La actividad física tiene que incorporar trabajos de fuerza, flexibilidad y resistencia.
- **IO.** "Escucha" a tu cuerpo, tan importante es moverse como descansar.





## el menú de la semana

## -> primeros platos

#### Cereales integrales

Arroz: en paellas, al horno, en sopas, en ensaladas.

Pasta: con tomate, en ensaladas, con atún, con verduras al vapor.

#### Tubérculos y verduras

Patatas: guisos, en ensaladillas, en tortillas, asadas.

Verduras cocidas. Verduras crudas.

## → segundos platos

#### Pescado (azul y blanco)

Al horno, al papillote, a la plancha, en guisos, en ensaladas.

#### Huevos

Cocidos en ensaladas, en tortillas, revueltos, escalfados, a la plancha.

#### Carne

Aves, conejo, cerdo, ternera, buey, cordero: a la plancha, al horno, asadas, hervidas, estofadas, fritas, en ensaladas.

#### Legumbres y frutos secos

Lentejas, judías, garbanzos, guisantes, habas: en potajes, en sopas, en guisos, en ensaladas. Nueces, almendras, piñones... (crudos y no salados).



## → guarniciones

#### **Ensaladas**

Zanahoria, lechuga, tomate, maíz, judías, aguacate, cebolla, espinaca, remolacha, etc.

#### Patatas, cereales, legumbres

#### Otros

Verduras y hortalizas cocidas: hervidas, asadas, al vapor o a la plancha.

### → postres

#### Fruta

Manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, albaricoque, cereza, melocotón, melón, macedonias, etc.

#### Otros

Lácteos desnatados: yogur fresco desnatado, leche desnatada, quesos frescos.





## la actividad física de la semana

# → primera hora de la → por la tarde mañana

Pasear, natación...



Actividades en grupo y/o de forma individual



## → a media mañana

Gimnasia y/o natación pre parto



## → fin de semana

Actividad física libre en la naturaleza (monte





Planifica de antemano el menú de la semana. Ahorrarás tiempo y dinero; evitarás comprar cosas que no necesitas. Así no olvidarás los ingredientes más saludables. A la hora de ir creando nuestra propuesta semanal, es importante tener en cuenta los criterios citados, de modo especial la pirámide nutricional.

Adecuándose a gustos y situaciones particulares de cada persona, éste podría ser un modelo de **plan semanal:** 

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
desayuno	Lácteo (leche, yogur, queso)	Lácteo (leche, yogur, queso)	Lácteo (leche, yogur, queso)	Lácteo (leche, yogur, queso)	Lácteo (leche, yogur, queso)	Lácteo (leche, yogur, queso)	Lácteo (leche, yogur, queso)
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Cereal integral (pan, tostadas, cereales)	Cereal integral (pan, tostadas, cereales	Cereal integral (pan, tostadas, cereales)	Cereal integral (pan, tostadas, cereales)	Cereal integral (pan, tostadas, cereales)	Cereal integral (pan, tostadas, cereales)	Cereal integral (pan, tostadas, cereales)
media mañana*	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
comida	Ensalada Legumbre Lácteo	Verdura + patata Carne Fruta	Pasta + verdura Pescado blanco	Ensalada + patata Carne magra Fruta	Verdura Legumbre Lácteo	Arroz Pescado blanco + ensalada	Verdura + patata Carne magra Lácteo o dulce
		παια	Lácteo	Πατα		Fruta	Lacteo o daice
merienda*	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo
	Cereal	Frutos secos	Cereal	Fruta	Cereal	Frutos secos	Cereal
cena	Verdura + Patata. Huevo Fruta	Ensalada Pescado azul Lácteo	Sopa o caldo Ensalada + frutos secos	Verdura Huevo Lácteo	Ensalada Pescado azul Fruta	Caldo o sopa Huevo Lácteo	Ensalada + pasta Fruta
			Fruta				

<sup>\*</sup> Solo para gestantes y lactantes. El resto elegirá uno de los dos alimentos.

Cada comida principal conviene acompañarla de una rebanada de pan, preferiblemente integral.

Recordar que los lácteos deberán ser desnatados.

Las cantidades varían según las necesidades energéticas de cada uno y conviene ajustarlas para mantenerse dentro de un margen de peso saludable.

Aprovecha los **productos de temporada**, son de mejor calidad, sabor y precio.



Tan importante es adecuar la actividad física general al estado de salud y cualidades físicas básicas individuales como a los gustos o preferencias de cada individuo.

Tampoco hay que olvidar que las personas que cuidan de familiares, bien sean niños y niñas o mayores, tienen poca disponibilidad para dedicar a sí mismos.

Es por ello que planteamos un plan de actividades semanal de la siguiente manera:

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
mañana	Caminar o 30' elíptica + estira- mientos	Caminar o 30' footing + estira- mientos	Caminar o 30' bici estática + estira- mientos	Caminar o 30' footing + estira- mientos	Caminar o 30' remo + estira- mientos	Nadar	Paseo al monte o a la playa de larga duración
media mañana (ı)	Gimnasia o natación pre parto	Gimnasia o natación pre parto	Gimnasia o natación pre parto	Gimnasia o natación pre parto	Gimnasia o natación pre parto	Paseo	
tarde (2)	Actividad dirigida (Pilates, Yoga) o circuito (3)	Ejercicios de fuerza (aparatos simples, ejercicios simples)	Actividad dirigida (Aquagym) o ejercicios de movilidad y tonificación en el agua +nado continuo	Ejercicios de fuerza (aparatos simples, ejercicios simples)	Actividad dirigida (Pilates, Yoga) o circuito (3)	Actividades en familia (compras)	Actividades en familia (paseo)

(1) Solo para gestantes

(2) En el caso de las gestantes la actividad de la tarde se suprime

(3) circuito: trabajo aeróbico intercalando ejercicios de autocargas cada 3-5'

Finalmente, recordar que las diferentes patologías que puedan existir no son impedimento para la realización de actividad física y que se puede solicitar consejo a los profesionales de la actividad física de cada municipio.







#### CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL GOIERRI CENTRO DE LA ALIMENTACIÓN Y LA GASTRONOMÍA

#### **SERVICIOS**

#### Oficina de turismo de Goierri

Itinerarios guiados para grupos. La posibilidad de conocer la historia, la gastronomía y los entornos naturales de Goierri.

#### Actividades educativas

Unidades y programas didácticos; alimentación, nutrición, gastronomía, consumo, medio ambiente, el caserío...

#### ■ Investigación, información y divulgación

Promoción de trabajos de investigación y divulgación de los resultados, Campañas de información y sensibilización, Exposiciones, Conferencias, Publicaciones...

#### Otras actividades

Degustaciones, Punto de venta...



Oficina de turismo 1er piso



2º piso



► Alimentación y Nutrición



▶ Gastronomía 4º piso

De Lunes a Viernes: 10:00-13:00 | 16:00-19:00 Fines de semana y festivos: 11:00-14:00 | 16:00-19:00