



Ayuntamiento de Jerez
Acción Social y Mayores

SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN



**CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE
SERVICIOS SOCIALES. 'ROSA ROIGE'.
DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y
MAYORES**



**DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO. CALLE DOCTOR FLEMING, 6.
2ª PLANTA. CP: 11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42**

administracioncps.igualdad@aytojerez.es

RECOMENDACIONES GENERALES

1

DORMIR 8 HORAS DIARIAS

También **reposar unos 20 minutos** después del almuerzo; esto te ayudará a realizar una buena digestión y te proporcionará energía para terminar el día.



2

EN PERÍODO DE REGLA DOLOROSA

Tumbarse con una **bolsa de agua caliente** hasta que se calme el dolor, o meterse en la **bañera con agua caliente**.



3

UNA HORA DE PASEO A RITMO ÁGIL

Diariamente o, al menos, **4-5 veces a la semana**.

Se puede realizar también algún ejercicio físico pautado



4

EJERCICIOS DIARIOS DE PIES, MANOS, HOMBROS Y CUELLO

Masajear diariamente estas zonas te proporciona bienestar en todo el cuerpo.

En las **manos y pies** se refleja cada parte de tu cuerpo, y los **hombros y cuello** presentan zonas donde se acumulan las tensiones cotidianas.

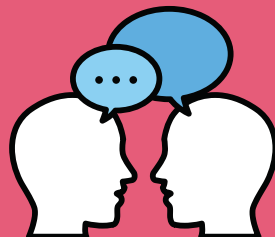
Las **caricias y abrazos** también renuevan tu energía.



5

INTENTAR DESAHOGARSE Y EXPRESAR PREOCUPACIONES

Guardarte demasiado las cosas para ti también daña tu salud y añade cargas innecesarias a las que ya tienes.



6

REALIZAR ACTIVIDADES QUE TE GUSTEN

Procura dedicarle un rato al día o, al menos a la semana, **a hacer algo que a ti te guste**; no es sano vivir solo para las obligaciones.



7

PREGUNTARTE A TI MISMA QUÉ DESEAS Y QUÉ QUIERES TÚ

Aunque no estés muy acostumbrad@ a ello, intenta de vez en cuando, ante cualquier situación **preguntarte qué deseas y qué quieres**.

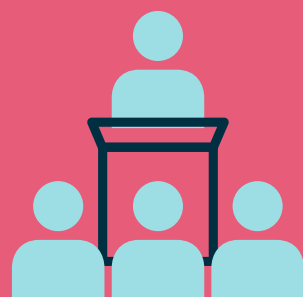
El no reconocer los propios deseos, no expresarlos y no realizarlos, puede ser una causa de enfermedad a largo plazo.



8

PARTICIPAR EN ACTIVIDADES

Intenta participar con amigas, vecinos o cualquier grupo de tu interés, en alguna **actividad de ocio, cultural, social**.



9

HABLAR SOBRE TUS PROBLEMAS

Intenta que **no se acumulen problemas sin hablarlos**, sin resolverlos, con tu pareja y/o familiares.

El silencio forzoso puede convertirse, con el tiempo, en una bomba de relojería.



10

ALIMENTACIÓN SANA

Clave: Alimentarse lo más **variadamente** posible y con **productos naturales**.

Basar la alimentación fundamentalmente en **legumbres, frutas y verduras**, prescindiendo especialmente de **azúcares, grasas y carnes**.



DIETA RECOMENDADA

ALIMENTOS RECOMENDABLES



Frutas y verduras



Legumbres



Cereales integrales
(arroz, maíz, cous-cous)



Aceite de oliva



Yogur



Queso Fresco



Zumos naturales



Huevos



Ensaladas



Aguacate



Miel

MODERACIÓN



Pan integral



Leche



Pollo



Pescado



Pasta



Queso curado



Plátano



Frutos secos
(almendras, nueces...)

PROHIBIDOS



Pan blanco



Carne roja



Conservas



Azúcar



Pasteles



Fritos



Café



Alcohol



**CENTRO DE PROMOCIÓN
DE LA SALUD**

RECOMENDACIONES

1) MENÚ PERSONAL SIMILAR

Puedes elaborarlo **teniendo en cuenta los alimentos arriba indicados.**



2) COMO REGLA GENERAL

Desayuna siempre algo de **fruta**, pudiendo acompañarlo de un **yogur natural con miel.**

3) EXCELENTE MANERA DE EMPEZAR EL DÍA

Tomando un **zumو de medio pomelo o limón.**

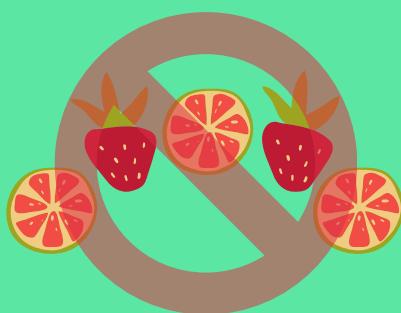


4) EMPIEZA LA COMIDA DE MEDIODÍA

Con una **ensalada** de muchos colores, con **aceite de oliva**, una pizca de **sal** y un poco de **limón.**



5) EVITA TOMAR FRUTAS DESPUÉS DE LAS COMIDAS



6) PROCURA COCINAR SIEMPRE CON ACEITE DE OLIVA



**CENTRO DE PROMOCIÓN
DE LA SALUD**

SUGERENCIAS DE MENÚS SALUDABLES

DESAYUNOS

- Frutas
- Frutas + Yogur natural con miel
- Yogur + copos de avena; frutos secos o varios
- Infusión recomendada + rebanada de pan integral con aceite
- Vaso de leche con malta o Eko + rebanada de pan integral con aceite
- Zumo de fruta natural con polen + varias piezas de fruta

💡 Si te gusta mucho el **café**: Sustitúyelo por **bambú** (dietética).



A MEDIA MAÑANA O MEDIA TARDE

- Infusión
- Fruta
- Yogur
- Rebanada de pan integral con aceite o queso fresco



COMIDAS

Primer plato SIEMPRE una ensalada, muy grande, variada y de muchos colores.

Segundos platos:

- Potaje de lentejas
- Potaje de garbanzos
- Potaje de calabaza
- Arroz integral con verduras
- Espaguetis
- Macarrones
- Menestra de verduras
- Pescado a la plancha u horno
- Ensaladilla rusa



CENAS

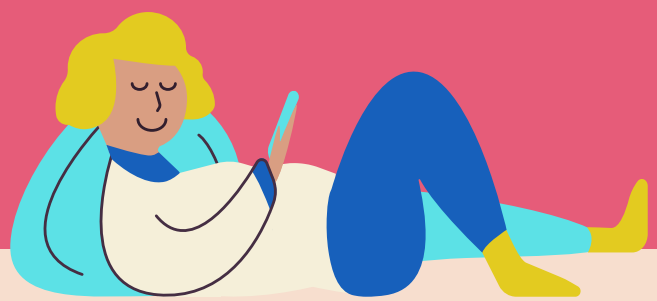
- Puré de puerros con calabacín + 1 ó 2 huevos duros
- Espinacas + trozo de queso
- Ensaladilla de pimientos y berenjenas asadas + Pollo a la plancha
- Judías con patatas + Pescado a la plancha o al horno
- Fruta del tiempo con yogur natural y miel + copos de avena + frutos secos
- Acelgas + un puñado de almendras
- Tortilla de verduras (champiñones, espinacas...)





CONSEJOS

- ✦ Es preferible **comer 4 veces al día** en pocas cantidades, que sólo 2 veces al día en muchas cantidades.
- ✦ **Bebe la cantidad de agua** que te apetezca, fuera de las comidas.
- ✦ Una vez cada 2 -3 semanas: intenta **comer un día solo fruta** (la que te apetezca, excepto el plátano).



COMPLEMENTOS

- ✦ Si te encuentras en situación de enfermedad, acude a tu médico; aun así, en necesidades especiales y embarazo, postparto, crianza, menopausia o estrés, es conveniente que tomes, de forma complementaria, ciertas **vitaminas naturales**:
 - ✦ **Levadura de cerveza** en polvo o cápsulas: 2 veces durante las comidas.
 - ✦ **Germen de trigo**: 1 cucharada al día
Respiración completa: 5 minutos cada 6 horas.
 - ✦ **Descanso de 1 hora** tras la comida del mediodía.