



# Dirección de Sanidad Armada de Chile



Guía para embarcarse

en una

2

Vida Saludable

La vida es un continuo, donde cada etapa tiene características y necesidades propias.

## MUJERES EMBARAZADAS Y EN LACTANCIA

### ¿Por qué es necesaria una vida sana y activa en el período de embarazo y lactancia?

- ◇ Una buena alimentación te mantiene sana a ti y tu hijo.
- ◇ Te sentirás más activa y vital, realizando actividad física regular.
- ◇ Tanto el bajo peso como el exceso de peso pueden determinar problemas en el embarazo, parto y para ti y el recién nacido.
- ◇ El control de salud regular, así como seguir las indicaciones de los profesionales es muy importante en estas etapas.



- ◇ La leche materna es muy beneficiosa para la salud de tu hijo y al amamantar fortaleces la relación de apego.
- ◇ El estado nutricional de la madre antes del embarazo, tiene un impacto mayor en el peso del niño al nacer, que el incremento de peso durante el embarazo.

### Tips Saludables

- ✓ Escoge los alimentos en la calidad y cantidad que realmente necesitas, no se debe comer el doble o por dos.
- ✓ No necesitas dietas especiales o dietas restrictivas, al menos que exista alguna indicación médica o nutricional.
- ✓ Debes aumentar el consumo de lácteos, verduras y frutas, por lo cual preocúpate especialmente de ingerir alimentos ricos en vitaminas, minerales, ácido fólico, calcio, micro y macro nutrientes.
- ✓ Es importante que aumentes el consumo de pescado, ya que, mejora el desarrollo del cerebro, de la retina de tu hijo(a) y reduce los riesgos de parto prematuro.
- ✓ Continúa haciendo a tu ritmo la actividad física habitual.



## NIÑOS(AS) ENTRE 0 A 2 AÑOS DE EDAD

### ¿Por qué es necesaria una vida sana y activa para niños entre 0 y 2 años de edad?

- ◇ Una alimentación sana es la base para un hijo sano, ya que, previene enfermedades en etapas posteriores.
- ◇ La leche materna es el mejor alimento de ésta edad y permite un óptimo crecimiento y desarrollo del niño(a).
- ◇ El amamantamiento favorece la relación madre-hijo, permite el contacto piel a piel, evita el estrés y contribuye al desarrollo afectivo-emocional.
- ◇ Los hábitos de vida y la conducta alimentaria se desarrollan muy precozmente en la infancia.
- ◇ La lactancia es una oportunidad privilegiada para además de entregarle a tu hijo(a) todo el contenido nutricional que necesita, darle amor y protección.



## Tips Saludables

- ✓ Los niños hasta los 6 meses deben alimentarse sólo con leche materna y no necesitan tomar otros líquidos, ni alimentos, al menos que exista alguna indicación médica o nutricional.
- ✓ Desde los 6 meses se iniciará la alimentación sólida, según las indicaciones que te entregue tu equipo de salud.
- ✓ Después del primer año de vida incorpora progresivamente al niño(a) a los hábitos de alimentación de la familia, según su dentición (papilla, molido, picado).
- ✓ Después de los 6 meses no olvides incluir alimentos como frutas y verduras en la dieta del niño y no agregues sal y /o azúcar a las preparaciones.
- ✓ Cuando su hijo(a) este inquieto no lo entretengas con alimentos, ya que, el llanto no siempre indica hambre.
- ✓ Cuando amamantes, busca hacerlo tranquilamente, en un lugar tibio y agradable.
- ✓ Mira a tu hijo(a) a los ojos mientras la amamantas, ya que puede ser un momento de profunda comunicación entre ustedes.
- ✓ Hay muchas formas de demostrar cariño, no sólo con los alimentos.
- ✓ Aprovecha las mudas y baños para masajear a tu hijo (a).
- ✓ Cumple con todos los controles de tu hijo(a) en el Centro de Salud.



## NIÑOS(AS) ENTRE 2 A 5 AÑOS DE EDAD

### ¿Por qué es necesaria una vida sana y activa para niños entre 2 y 5 años de edad?

- ◇ A partir de los dos años el niño/a va adquiriendo la capacidad de valerse por sí mismo/a.
- ◇ Los niños requieren apoyo, estímulo y comprensión por parte de los adultos, para adquirir progresivamente mayor autonomía.
- ◇ Requieren conocer su cuerpo y aprender a evitar accidentes.
- ◇ Mejora su autoestima, crecen mejor y se divierten.
- ◇ En esta etapa, el niño o la niña consolida una creciente autonomía y logra mayores habilidades motoras, adquiriendo una gran iniciativa para realizar actividades, especialmente, a través del juego.

### Tips Saludables

- ✓ Organiza la alimentación en horarios fijos para generar buenos hábitos alimentarios.
- ✓ Evita los alimentos muy pequeños o duros que puedan provocar atragantamiento.
- ✓ Evita las comidas fuera de horario y no les des en exceso jugos, ya que inhiben el apetito. Recuerda que tomar agua siempre es más sano.



- ✓ Estimula la independencia del niño/a, motivándolo a comer solo.
- ✓ La comida no es un premio. Cuando quieras regalar o felicitar a tu niño y niña por algún logro, hazlo a través de un abrazo, palabras cariñosas, un panorama entretenido, la posibilidad de compartir juntos.
- ✓ La comida no es para calmar. Cuando tu niño/a tenga pena, esté enojado o con alguna molestia, enséñale a expresar sus sentimientos y a resolver sus conflictos de forma sana.
- ✓ Evita que consuma golosinas, bebidas y alimentos altos en sodio y azúcar.
- ✓ La frecuencia recomendada para el cepillado de dientes es al levantarse, después de cada comida, antes de acostarse.
- ✓ Los niños aprenden jugando, requieren al menos 1 hora diaria de juegos activos.
- ✓ Acompaña a tu hijo(a), así podrás compartir y supervisarlos, protegiéndolos de accidentes.
- ✓ Disminuye sus actividades sedentarias (mirar TV, computador, video juegos, etc).



## NIÑOS(AS) ENTRE 6 A 9 AÑOS DE EDAD

### ¿Por qué es necesaria una vida sana y activa para niños entre 6 y 9 años de edad?

- ◇ Necesitan conocer su cuerpo, ser ágiles y fuertes.
- ◇ Al finalizar esta etapa los niños alcanzaran un mayor desarrollo de sus capacidades motoras finas, lo que les permitirá realizar actividades que requieran de mayor precisión.
- ◇ Los niños a esta edad son capaces de memorizar gran cantidad de datos y de buscar explicaciones lógicas al mundo que los rodea.
- ◇ Necesitan el apoyo de sus padres y familia para sentirse seguros de sí mismos, desarrollar su creatividad y ser capaces de establecer relaciones saludables con las demás personas.
- ◇ Esta etapa está fuertemente marcada por la experiencia escolar, ejemplos de colaciones saludables: Leche descremada, yogurt bajo en grasa, leche cultivada y descremada, helados dietéticos, queso, huevo cocido, frutas (plátano- uvas con moderación), néctar de frutas sin azúcar, frutos secos (almendras, maní, nueces), ½ pan con verduras, palta o queso.



## Tips Saludables

- ✓ Incentivarlos a realizar juegos activos, al menos una hora al día tales como: saltar en un pie, atrapar pelotas, dar saltos desde pequeñas alturas, andar en bicicleta, correr.
- ✓ Intégralo a las actividades deportivas de tú barrio o de su colegio.
- ✓ Disminuye sus actividades sedentarias (mirar TV, computador, video juegos, etc).
- ✓ La leche es importante para el crecimiento. Los niños(as) necesitan consumir al menos 3 lácteos diarios.
- ✓ Consumir al día 2 platos de verduras y 3 frutas, ayudan a mantener la salud.
- ✓ Respeta los horarios de las 4 comidas y cuida que no coma entre ellas, para mantener su peso.
- ✓ Que tome un buen desayuno, con leche, pan y en lo posible fruta. Es importante para la salud y rendimiento escolar.
- ✓ Si por el horario de clases necesita colación, elige una saludable.
- ✓ No olvidar el lavado de manos antes de comer y de los dientes después de cada comida.



## NIÑOS(AS) Y JÓVENES ENTRE 10 A 18 AÑOS DE EDAD

### ¿Por qué es necesaria una vida sana y activa para niños entre 10 y 18 años de edad?



◊ La realización de una actividad física y alimentación adecuada ayuda a los jóvenes a:

◊ Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano; desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano; aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos); mantener un peso corporal saludable.

◊ La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

◊ Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentar su autoconfianza, la interacción social y la integración.

◊ También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tener un mejor rendimiento escolar.

◊ Es en esta etapa donde se consolidan en los jóvenes los patrones de conducta y las normas sociales entregadas por sus figuras de autoridad (padres o cuidadores). Por esto resulta fundamental enseñar “con el ejemplo” es lo más efectivo.

## Tips Saludables

- ✓ Invierte como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, idealmente al aire libre.
- ✓ Incorpora como mínimo tres veces por semana, actividades deportivas que refuercen, músculos y huesos.
- ✓ Haz del deporte tu mejor panorama con tus padres o amigos(as).
- ✓ Participa activamente en la clase de educación física de tu colegio.
- ✓ Prefiere caminar o usar la bicicleta.
- ✓ Usa escalera en vez de ascensor.
- ✓ Reduce el consumo de golosinas, papas fritas, bebidas, helados, comida “chatarra” en general, por su alto contenido de grasas saturadas, sal y azúcar.
- ✓ Aumenta el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y pescado.
- ✓ Respeta los horarios de las comidas “el picoteo” no ayuda a mantener la “línea”.
- ✓ Si has realizado actividad física vigorosa puedes comer un poco más, si has estado más tiempo sentado y con actividades livianas deberás comer menos.
- ✓ Disminuye tus actividades sedentarias (mirar TV, computador, video juegos, etc).



## ADULTOS ENTRE 19 A 59 AÑOS DE EDAD

### ¿Por qué es necesaria una vida sana y activa para adultos entre 19 y 59 años de edad?

- ◇ Te sentirás más ágil y con más energía.
- ◇ Te será más fácil mantener un peso corporal adecuado.
- ◇ Tu apariencia mejorará.
- ◇ Te sentirás mejor de ánimo, reduciendo el estrés.
- ◇ Estarás previniendo la aparición de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, obesidad, algunos tipos de cáncer y problemas osteomusculares.

#### Tips Saludables

- ✓ Trasládote caminando o en bicicleta para ir al trabajo, hacer las compras, ir al cine y visitar amigos.
- ✓ Usa las escaleras en vez del ascensor.
- ✓ Haz un alto en el trabajo, párate, camina, estírate.
- ✓ Comparte los quehaceres del hogar.



- ✓ Comparte los juegos con tus hijos(as).
- ✓ Complementa las actividades deportivas del fin de semana con dos sesiones más durante la semana.
- ✓ Bailar también es actividad física.
- ✓ La sana diversión también es parte de una vida saludable.
- ✓ Sigue las pautas alimentarias, para mantener un peso saludable.
- ✓ No fumes y elige ambientes libres de humo de tabaco.
- ✓ Mantén tu vida libre de alcohol y drogas.

## La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas

Para evaluar tu estado nutricional debes conocer tu peso (kilos) y tu estatura (metros), así podrás conocer tu índice de masa corporal (IMC) y observar en que rango estas, para mantener y/o modificar tus hábitos.

IMC = peso corporal (Kg)/ Estatura al cuadrado (Mt2)	Ejemplo: 60 kg/ 1,62x1,62 =18,5= Normal
VALORES IMC Menor de 18,5 <b>Entre 18,5 y 24,9</b> Entre 25 y 29,9 30 y más	ESTADO NUTRICIONAL Bajo peso o enflaquecido <b>Normal</b> Sobrepeso Obeso

Las personas fuera del rango normal, presentan mayor riesgo de desarrollar problemas nutricionales y de salud.

¿Importa dónde tienen depositada la grasa las personas con sobrepeso u obesidad?

Sí, ya que la grasa alrededor de la cintura, aumenta el riesgo de presentar alguna enfermedad cardiovascular.

Sexo	Riesgo Elevado	Riesgo Muy Elevado
Hombres	Igual o mayor a 94 cm	Igual o mayor a 102 cm
Mujeres	Igual o mayor a 80 cm	Igual o mayor a 88 cm

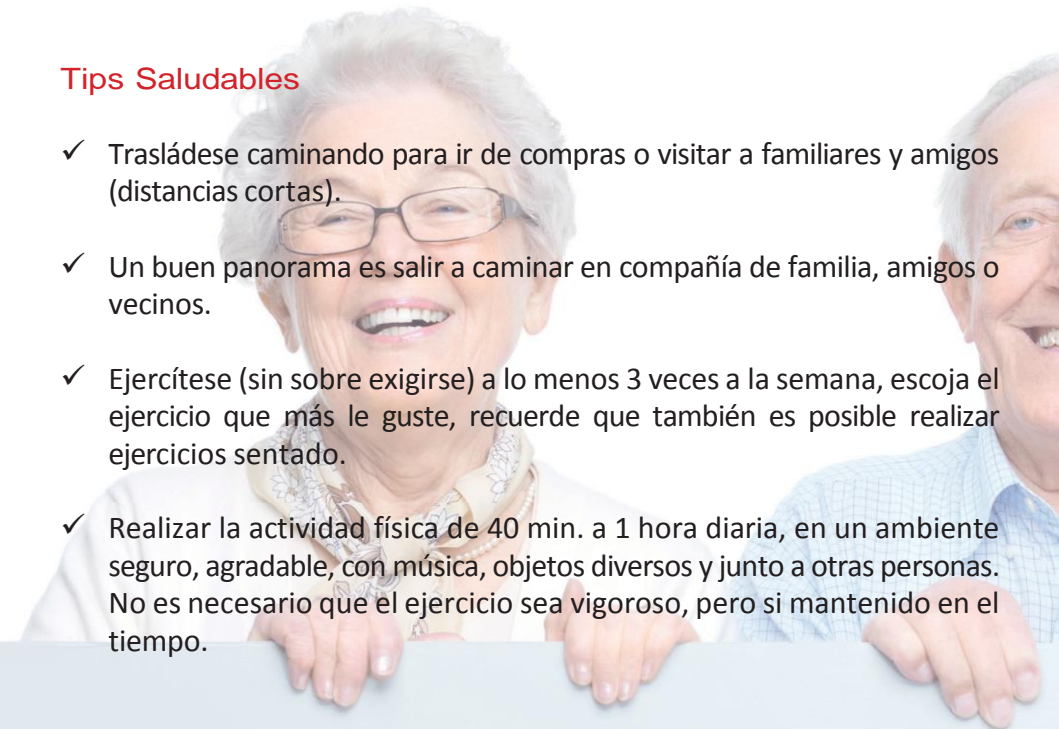
## ADULTOS DE 60 AÑOS Y MÁS DE EDAD

### ¿Por qué es necesaria una vida sana y activa para adultos de 60 y más años de edad?

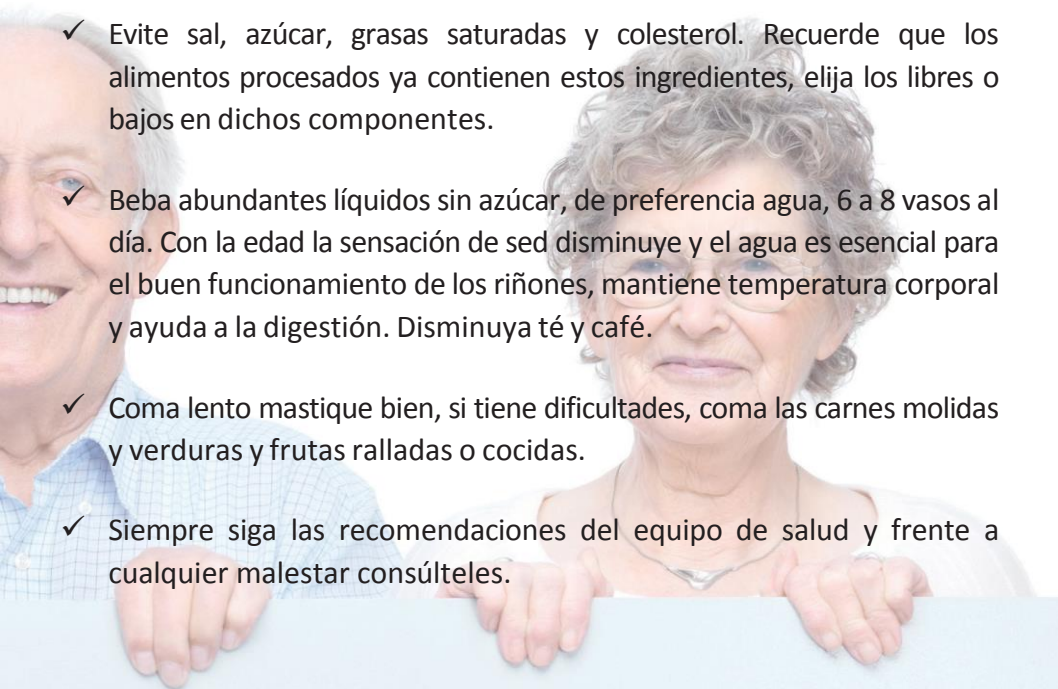
- ◇ Las personas activas mantienen mejores niveles funcionales de sus articulaciones, músculos y tendones. Asimismo, conservan dentro de valores aceptables el metabolismo de la glucosa, lo cual permite posponer o evitar la aparición de diabetes.
- ◇ Prevenir la pérdida de masa ósea y muscular mediante la realización de actividad física incrementa de manera notable la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores, y posterga la aparición de enfermedades como la diabetes, el infarto, la osteoporosis, la hipertensión, la obesidad y la aterosclerosis, entre muchas otras.
- ◇ Las personas que son físicamente activas mejoran sus oportunidades de establecer relaciones sociales, mayor capacidad de integrarse a grupos que se dedican a actividades dinámicas como paseos, turismo, juegos o bailes.
- ◇ Las personas activas duermen mejor, tienen menos ansiedad, mejoran su memoria y concentración.

### Tips Saludables

- ✓ Trasládese caminando para ir de compras o visitar a familiares y amigos (distancias cortas).
- ✓ Un buen panorama es salir a caminar en compañía de familia, amigos o vecinos.
- ✓ Ejercítese (sin sobre exigirse) a lo menos 3 veces a la semana, escoja el ejercicio que más le guste, recuerde que también es posible realizar ejercicios sentado.
- ✓ Realizar la actividad física de 40 min. a 1 hora diaria, en un ambiente seguro, agradable, con música, objetos diversos y junto a otras personas. No es necesario que el ejercicio sea vigoroso, pero si mantenido en el tiempo.



- ✓ Intégrese a algún grupo de su barrio, es bueno compartir y divertirse.
- ✓ Tenga presente que el consumo de dos o tres lácteos (descremados) al día es importante para mantener la fortaleza de sus huesos. En caso de intolerancia a la lactosa elija productos libres de ella.
- ✓ Coma a lo menos 5 porciones entre frutas y verduras al día. Si usted padece ya alguna enfermedad, consulte a su médico aquellas contraindicadas para su situación.
- ✓ Consuma legumbres (porotos, garbanzos lentejas, arvejas), al menos 2 veces a la semana, en reemplazo de la carne.
- ✓ El pescado cocido, al horno, al vapor o a la plancha dos veces a la semana, ayudará a bajar y/o mantener su colesterol.
- ✓ Al comprar carne, elija la con menos grasa, No compre huesos porque No le aportan nutrientes.
- ✓ Consuma 1 a 2 huevos en la semana.
- ✓ Evite sal, azúcar, grasas saturadas y colesterol. Recuerde que los alimentos procesados ya contienen estos ingredientes, elija los libres o bajos en dichos componentes.
- ✓ Beba abundantes líquidos sin azúcar, de preferencia agua, 6 a 8 vasos al día. Con la edad la sensación de sed disminuye y el agua es esencial para el buen funcionamiento de los riñones, mantiene temperatura corporal y ayuda a la digestión. Disminuya té y café.
- ✓ Coma lento mastique bien, si tiene dificultades, coma las carnes molidas y verduras y frutas ralladas o cocidas.
- ✓ Siempre siga las recomendaciones del equipo de salud y frente a cualquier malestar consúlteles.





*me gusta...*



Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



[www.sanidadnaval.cl](http://www.sanidadnaval.cl)

Esta es una publicación de la Dirección de Sanidad de la Armada, a través de su Plan de Promoción de la Salud. Se fundamenta en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), del Ministerio de Salud, del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) y del Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA).

Diseñado e Impreso en la Imprenta de la Armada