

Los refrescos de cola light apenas tienen calorías, ¿puedo tomar los que quiera? No es conveniente abusar de ellos. Beber demasiados refrescos de cola puede favorecer la desmineralización del hueso debido al exceso de fósforo que aportan impidiendo que el calcio, se deposite en el hueso.

¿Es necesario tomar suplementos de vitaminas y minerales? No si se lleva una dieta variada y equilibrada. Una persona que come de todo y que toma un número de calorías suficientes para mantener un peso estable, saludable, no necesita suplementos vitamínicos-minerales.

Recuerda que una dieta variada y equilibrada necesita al menos 5 raciones de frutas y hortalizas al día: 3 frutas y 2 raciones de verduras (una en ensalada y otra cocida).

Derechos básicos de los consumidores y usuarios:

- a) La protección contra los riesgos que puedan afectar su salud o seguridad.
- b) La protección de sus legítimos intereses económicos y sociales; en particular, frente a la inclusión de cláusulas abusivas en los contratos.
- c) La indemnización de los daños y la reparación de los perjuicios sufridos.
- d) La información correcta sobre los diferentes bienes o servicios y la educación y divulgación para facilitar el conocimiento sobre su adecuado uso, consumo o disfrute.
- e) La audiencia en consulta, la participación en el procedimiento de elaboración de las disposiciones generales que les afectan directamente y la representación de sus intereses, a través de las asociaciones, agrupaciones, federaciones o confederaciones de consumidores y usuarios legalmente constituidas.



ConcaConsumo



Conca_Consumo



Conca Consumidores



info@concaconsumo.com

Visite nuestra
página web:



CONSUMIDOR

ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

LA ALIMENTACIÓN Y LOS HÁBITOS SALUDABLES

Los hábitos de vida saludable es una constante y en cierta manera una preocupación de todas las personas hoy en día, y tienen su traslación al modo de alimentarse y de hacer ejercicio físico. Aunque en estas materias cada maestrillo tiene su librillo conviene, como en tantas otras cosas, contar con la opinión de los expertos.

Los importantes cambios que se han producido en las sociedades desarrolladas han afectado a nuestros hábitos de vida, y entre ellos a los alimentarios y a los relacionados con el ejercicio físico. Por otra parte, una alimentación saludable y el ejercicio físico no demasiado exigente pero sí habitual pueden mejorar la calidad de vida de las personas y ayudar a largo plazo a evitar algunas de las enfermedades con mayores índices de mortalidad como las cardiovasculares.

Importancia de la alimentación en el adolescente y en el adulto joven. La adolescencia es una etapa de la vida especialmente vulnerable debido a que el organismo sigue madurando y, además, experimenta una aceleración en su crecimiento. Por ello, en esta etapa de la vida del joven la nutrición es especialmente importante para:

- Procurar los nutrientes necesarios que van a facilitar el crecimiento y desarrollo adecuados.
- Prevenir futuras patologías como, por ejemplo, la obesidad o la osteoporosis.

Una vez acabada la adolescencia, comienza la etapa de adulto joven, durante la cual no se debe bajar la guardia. No debemos olvidar que a los veinte años los hábitos de vida siguen jugando un papel esencial en la salud del día a día y, también, en la salud del futuro. En esos años el joven se está jugando buena parte de su salud en las próximas décadas.

El análisis de la Encuesta Nacional de Salud de 2003, y la comparación de sus resultados con los de encuestas anteriores nos hace concluir que la alimentación de los jóvenes ha empeorado en los últimos años. Ha aumentado el consumo de los alimentos grasos, más calóricos, como embutidos, dulces refinados y comidas precocinadas, disminuyendo la ingesta de verduras, legumbres, etc.

En la figura 1 se muestra cómo debe ser nuestra alimentación, según la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Cabe destacar que el ejercicio físico diario, es condición indispensable para llevar un ritmo de vida sano. Este junto con una adecuada alimentación, nos protegerá de ciertas enfermedades crónicas. Estas recomendaciones coinciden de manera general con la Dieta Mediterránea.

Una dieta saludable, comienza con 5 comidas al día: El desayuno, la comidas y cena y el almuerzo y la merienda.



Pirámide alimenticia

Algunas sugerencias para seguir de manera fácil y natural la Dieta Mediterránea:

- Utilizar aceite de oliva para cocinar y aliñar los alimentos.
- Consumir a diario frutas, verduras y hortalizas.
- El pan y en general todos los alimentos que proceden de los cereales deben formar parte de la dieta diaria.
- Consumir diariamente productos lácteos.
- Consumo frecuente de legumbres, frutos secos y pescado.
- Reducir el consumo de carnes rojas, embutidos u otras carnes procesadas y optar más por carnes blancas.
- Consumo ocasional de productos azucarados.
- Beber agua regularmente.

¿Por qué es mala la comida basura? No es saludable es su consumo regular, a diario o varios días por semana. Su contenido calórico y en cómo están distribuidas esas calorías (exceso de grasas). Además, este tipo de comida es muy rica en sal por lo que se debe tener en cuenta su ingesta.

¿Por qué no es aconsejable un consumo diario ni frecuente de refrescos o zumos de caja? Se aconseja un consumo moderado de estas bebidas porque son una fuente importante de calorías.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS