

# B

# GUÍA DE RUTA Vive en Balance

## Información de referencia:

Mídete

Nivel óptimo de IMC entre 18.5 y 24.9

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida de asociación entre el peso y la talla de una persona. Es usado como uno de varios indicadores para evaluar el estado nutricional.

Se calcula con el peso en kilogramos dividido por la estatura (en metros) al cuadrado.

**Ejemplo: Peso = 68 kg, Estatura = 1.65 m (165 cm)**

**Cálculo:  $68 \div (1.65)^2 = 24.98$**

Circunferencia abdominal ideal:

Mujeres 80 cm

Hombres 90 cm

Escanea para calcular tu IMC



## Toma agua simple

La recomendación es beber entre 2 y 3 litros de agua al día, lo que equivale a 8 vasos diarios. Una manera de distribuirlos podría ser la siguiente:

- 🌸 Dos al levantarse. Beber agua en ayunas es una forma sana, natural y rápida de activar el organismo al despertarse.
- 🌸 Uno media hora antes de comer. Facilita la digestión tras las comidas.
- 🌸 Dos por la tarde. Nos mantiene hidratados, sobre todo en épocas de mucho calor.
- 🌸 De uno a dos después de practicar deporte. Para reponer el líquido perdido y recuperar la temperatura corporal.
- 🌸 Uno antes de acostarse. El cuerpo necesita también agua durante el sueño.

## Muévete

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar, como mínimo, 11,000 pasos al día para estar saludable y reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

## Recomendaciones

- 🌸 Existen múltiples opciones para activarse, como caminar, subir y bajar escaleras, trotar, correr, bailar, limpiar la casa y andar en bicicleta. Actividades que puedes realizar en compañía de tus amigos o familiares.
- 🌸 Es importante que antes de activarte elijas un lugar seguro, utilices zapatos y ropa cómoda.
- 🌸 Recuerda beber agua simple antes, durante y después de la actividad.
- 🌸 Tu entrenamiento lo debes realizar poco a poco, si te sientes cansado, disminuye la intensidad.
- 🌸 Antes de realizar cualquier deporte o ejercicio, haz un calentamiento para que los músculos y articulaciones estén listos, además de elevar paulatinamente la temperatura y el ritmo cardíaco.
- 🌸 Después de la actividad física, estira tus músculos con el fin de relajarlos y de que regresen al estado inicial.

Compartir con nuestros seres queridos favorece la salud física y emocional. Los hábitos saludables son más sencillos si se realizan en compañía.

Al compartirlos, la energía positiva de las personas se suma, beneficia la motivación, contribuye a mejorar los estados de ánimo y el cumplimiento de los objetivos.

## Come frutas y verduras

El consumo diario de 5 frutas y verduras contribuye a alcanzar una vida saludable, ya que permite cubrir las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida. Por ejemplo: en los niños y niñas promueve el crecimiento y el desarrollo adecuados, mientras que en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla. Algunos beneficios son:

- ✿ Reduce el sobrepeso y la obesidad.
- ✿ Previene enfermedades.
- ✿ Fortalece defensas gracias a su aporte de vitaminas.
- ✿ Brindan antioxidantes que disminuyen el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer, enfermedades respiratorias y del corazón.
- ✿ Aportan fibras que ayudan a disminuir el colesterol en sangre, a regular el azúcar y evitar el estreñimiento.
- ✿ Ofrecen minerales que ayudan a mejorar la memoria.
- ✿ Brindan colorido, textura y sabor a los platillos.
- ✿ Otorgan energía para moverte.

### Recomendaciones

- ✿ Aportan mayores beneficios si las comes enteras que si las consumes en jugos.
- ✿ Lávalas y desinféctalas antes de prepararlas, sobre todo las que se consumen crudas.
- ✿ No es necesario agregar sal a las verduras o azúcar a las frutas para condimentarlas, descubre su sabor natural.
- ✿ Las frutas y verduras de temporada son mejores y más baratas.
- ✿ De preferencia consúmelas con cáscara para aprovechar la fibra.

## Duerme

Horas de sueño recomendadas por grupo de edad:

- ✿ **Bebés (4-12 meses):** 12-16 horas por día (incluyendo siestas).
- ✿ **Niños pequeños (1-2 años):** 11-14 horas por día (incluyendo siestas).
- ✿ **Niños en edad preescolar (3-5 años):** 10-13 horas por día (incluyendo siestas).
- ✿ **Niños en edad escolar (6-12 años):** 9-12 horas por día.
- ✿ **Adolescentes (13-18 años):** 8-10 horas por día.
- ✿ **Adultos (18-64 años):** 7-9 horas por día.
- ✿ **Adultos mayores (a partir de 65 años):** 7-8 horas por día.

## Comparte x 4 (familiares y amigos)

- 🍷 Comparte los buenos hábitos en tu casa, en la escuela, en el trabajo y en cualquier lugar.
- 👉 Las niñas y los niños generalmente imitan el comportamiento de sus padres y maestros. Predica con el ejemplo.
- 🍃 Establece horarios para realizar actividad física, para comer y para tener espacios de convivencia.
- 🍁 Planea alguna actividad física o recreativa que puedas compartir con ellos.
- 👉 Caminen juntos, intercambien experiencias, emociones y planes.
- 👉 Hablen sobre su día de trabajo, sus estados de ánimo y aspiraciones.
- 🍷 Procuren convivir a la hora de la comida. Es una muy buena oportunidad para fomentar mejores hábitos.
- 🍃 Promuevan una Vida en Balance.

Escanea el código QR  
para tener la versión digital  
de esta Guía de Ruta



### Referencias:

5 pasos <http://www.5pasos.mx/>

National Sleep Foundation. How Much Sleep Do We Really Need? Disponible en:  
<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>

By INNOVASALUD



