

CUESTIONARIO DE BIENESTAR

1. ¿Sus comidas contienen más proteína de aves, carne magra, pescado y vegetal (soya) que de cortes tipo bife, asados y otras carnes rojas?
2. ¿Consume usted una variedad de coloridas frutas y verduras? ¿Come usted cuando menos siete porciones de éstas al día?
3. ¿Consume usted básicamente granos enteros (pan, pasta y arroz 100% integrales) en lugar de pasta regular, arroz y pan blanco?
4. ¿Consume usted pescado de mar cuando menos tres veces por semana?
5. ¿Evita usted ingerir alimentos fritos, aderezos, salsas, gravy, mantequilla y margarina?
6. ¿Está su sistema digestivo sin problemas de indigestión o irregularidad?
7. ¿Hace usted cuando menos 30 minutos de ejercicio de tres a cinco días por semana?
8. ¿Conserva usted un peso estable o correcto?
9. ¿Generalmente tiene usted tiempo para preparar comidas balanceadas, en lugar de comer opciones para llevar o rápidas?
10. ¿Se mantiene lejos de los refrescos gaseosos y típicos alimentos de botana a lo largo del día y después de la cena?
11. ¿Está usted libre de problemas de retención de líquidos e inflamación?
12. ¿Tiene usted la energía y concentración que necesita para enfrentar sus retos diarios?
13. ¿Bebe usted cuando menos ocho vasos de agua al día?
14. ¿Está satisfaciendo su ingesta diaria recomendada de calcio? a. Hombres = 1,000 mg;
b. Mujeres menores de 50 = 1,200 mg; c. Mujeres mayores de 50 años = 1,500 mg
15. ¿Se hallan en un rango normal su presión sanguínea, triglicéridos y colesterol malo?
- 16a. Hombres: ¿Están sin problemas asociados a su próstata como orinar lentamente o levantarse por las noches a orinar?
- 16b. Mujeres: ¿Están sin problemas asociados a su ciclo menstrual/menopausia como cambios en el estado de ánimo, bochornos o problemas para dormir?

CUESTIONARIO DE BIENESTAR

¿Cómo respondió?

1. ¿Sus comidas contienen más proteína de aves, carne magra, pescado y vegetal (soya) que de cortes tipo bife, asados y otras carnes rojas?
La carne blanca del pollo o pavo y del pescado de mar aportan menos grasa y grasa saturada que la mayoría de los cortes de carne roja o cerdo. Es importante comer más de estas carnes “que le hacen provecho” que las carnes grasosas como las salchichas, bifés y asados, y balancear diariamente las proteínas con algo de proteína vegetal como la soya.
2. ¿Consume usted una variedad de coloridas frutas y verduras? ¿Come usted cuando menos siete porciones de éstas al día?
Es importante comer cuando menos siete porciones al día de frutas y verduras a fin de obtener la fibra, vitaminas y minerales que contienen estos alimentos. Coma de una selección amplia de fruta y verdura de diferentes colores para obtener una variedad de las miles de sustancias que sólo las plantas contienen para mantenerlo saludable.
3. ¿Consume usted básicamente granos enteros (pan, pasta y arroz 100% integrales) en lugar de pasta regular, arroz y pan blanco?
Los granos procesados y refinados aportan principalmente harina en forma de calorías vacías. Es importante consumir productos de grano integral para que pueda aprovechar todas las bondades de los granos incluyendo las vitaminas, fibra y proteína que contienen.
4. ¿Consume usted pescado de mar cuando menos tres veces por semana?
El pescado de mar contiene saludables aceites que pueden ayudar a reducir el riesgo de cardiopatías cuando se consumen como parte de una dieta sana. Generalmente, también contienen menos grasa que otras carnes, así que pueden ayudarle a conservar un peso saludable.
5. ¿Evita usted ingerir alimentos fritos, aderezos, salsas, gravy, mantequilla y margarina?
Los alimentos fritos, aderezos, jugo de carne, salsas, mantequilla y margarina aportan muchas calorías y grasa saturada a su alimentación aun cuando los consuma en pequeñas cantidades. Como es difícil controlar las porciones, mejor evite estos alimentos hasta donde sea posible.
6. ¿Está su sistema digestivo sin problemas de indigestión o irregularidad?
La regularidad es importante para poder eliminar las toxinas del cuerpo. Una eliminación sana puede mantener el balance normal de colesterol y otras grasas en la sangre. La indigestión o irregularidad pueden evitarse comiendo diariamente 25 gramos de fibra proveniente de frutas, verduras y granos integrales, así como bebiendo entre seis y ocho vasos de agua al día y reduciendo el estrés con el ejercicio leve y la meditación.

7. ¿Hace usted cuando menos 30 minutos de ejercicio de tres a cinco días por semana?
Hacer ejercicio que estimule su corazón al menos de tres a cinco días por semana durante 30 minutos como mínimo, le ayudará a conservar la salud de su sistema cardiovascular, un peso corporal sano y a reducir el estrés.
8. ¿Conserva usted un peso estable o correcto?
Se puede conservar un peso sano y apropiado haciendo ejercicio regularmente y siguiendo una dieta basada en proteínas bajas en grasa, frutas, verduras y porciones controladas de alimentos basados en granos integrales. Muchas personas pasan por ciclos de aumento y mejora de nutrición. Esto puede derivar en la pérdida de tejido magro y una disminución en el índice metabólico.
9. ¿Generalmente tiene usted tiempo para preparar comidas balanceadas, en lugar de comer opciones para llevar o rápidas?
Con nuestras vidas tan agitadas resulta tentador comprar comidas preparadas o rápidas. A menudo comemos mientras realizamos otras actividades. Existen muchos artículos prácticos como ensaladas prelavadas, verduras congeladas, fruta cortada y porciones de aves de cocción rápida con los que se pueden integrar comidas sanas rápidamente.
10. ¿Se mantiene lejos de los refrescos gaseosos y típicos alimentos de botana a lo largo del día y después de la cena?
Comer saludables frutas y verduras entre comidas es una cosa, pero las golosinas grasosas, altas en azúcar a las que se recurre frecuentemente por estrés, aburrimiento o hábito es otra. Trate de cambiar estos alimentos por bocadillos más sanos, o disfrute de una taza de té caliente para ayudarle a aliviar el estrés.
11. ¿Está usted libre de problemas de retención de líquidos e inflamación?
El exceso de grasa a veces puede deberse simplemente a retención de líquidos. Los dedos inflamados son indicios de que esto podría estar sucediendo. Es importante mantener un balance hídrico normal.
12. ¿Tiene usted la energía y concentración que necesita para enfrentar sus retos diarios?
Todos deseamos desempeñarnos al máximo durante el día. El ejercicio regular y controlar el estrés pueden ayudarle a dormir mejor y sentirse descansado y energizado durante el día.
13. ¿Bebe usted cuando menos ocho vasos de agua al día?
Si espera a sentir sed antes de beber agua, usted ya podría estar ligeramente deshidratado. Su organismo requiere agua para realizar muchas funciones. Estar bien hidratado ayuda a conservar la salud de su piel y otros tejidos.
14. ¿Está satisfaciendo su ingesta diaria recomendada de calcio? a. Hombres = 1,000 mg;

CUESTIONARIO DE BIENESTAR

¿Cómo respondió?

b. Mujeres menores de 50 = 1,200 mg; c. Mujeres mayores de 50 años = 1,500 mg

El calcio es importante para la salud ósea. Además ayuda a mantener controlada la presión sanguínea. Las mejores fuentes de calcio en la dieta son los productos lácteos desgrasados y los alimentos fortificados con calcio. Como la mayoría de las personas no consumen suficientes porciones de alimentos lácteos todos los días, frecuentemente se requiere de una combinación de alimentos y suplementos.

15. ¿Se hallan en un rango normal su presión sanguínea, triglicéridos y colesterol malo?

La presión alta, los triglicéridos y el colesterol pueden ponerlo en riesgo de presentar una enfermedad cardiovascular. El ejercicio regular y una alimentación con poca grasa y rica en alimentos vegetales, fibra y grasas saludables provenientes del pescado pueden ayudar a controlar estos factores.

16a. Hombres: ¿Están sin problemas asociados a su próstata como orinar lentamente o levantarse por las noches a orinar?

Despertar para orinar es un síntoma de que la inflamación de la próstata podría estar afectando la capacidad para vaciar completamente la vejiga por las noches. Orinar lentamente o un chorro débil constituye otro indicio de que la próstata podría estar agrandada.

16b. Mujeres: ¿Están sin problemas asociados a su ciclo menstrual/menopausia como cambios en el estado de ánimo, bochornos o problemas para dormir?

La interrupción del sueño y los bochornos indican los efectos de los cambios hormonales que ocurren con la menopausia en mujeres mayores de 50 años. Los síntomas del ciclo menstrual se presentan en los últimos 10 días del mes por cambios en los niveles hormonales e incluyen inflamación, cambios en el estado de ánimo y sensibilidad en los senos.

