



SANO & DELICIOSO

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

*no
cuestan
más*

MEGAMAXI SUPERMAXI
LO MÁXIMO!
el placer de comprar

Nutrición y actividad física a lo largo de la vida

Cuidar de nuestra alimentación y mantener una actividad física adecuada son pilares fundamentales para una vida saludable. A medida que avanzamos por las distintas etapas de la vida, nuestras necesidades y desafíos cambian. Adaptar nuestras elecciones de salud a estas condiciones es clave para optimizar nuestro bienestar.

INFANCIA Y ADOLESCENCIA: En los primeros años, nuestros cuerpos y mentes están en pleno desarrollo. Una dieta equilibrada, rica en nutrientes y una actividad física adecuada son esenciales para un crecimiento óptimo, la formación de huesos, músculos fuertes, y el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas. Asegurarnos de que los más jóvenes tengan acceso a alimentos variados y ejercicios regulares sentará las bases para una salud duradera.

EDAD ADULTA: Durante la adultez, nuestro cuerpo sigue cambiando y enfren-

tando nuevos retos. Mantener un peso estable, prevenir enfermedades crónicas y gestionar el estrés requieren una combinación de una dieta balanceada y ejercicio regular. Este enfoque no solo mejora nuestra salud física, sino que también apoya nuestro bienestar emocional y mental, permitiéndonos enfrentar las demandas de la vida con más energía y vitalidad.

TERCERA EDAD: A medida que envejecemos, las necesidades nutricionales y la capacidad para realizar actividad física pueden variar. En esta etapa, es crucial ajustar nuestra dieta para incluir alimentos que fortalezcan nuestros huesos, mantengan nuestra función cognitiva y controlen nuestras condiciones de salud existentes. El ejercicio regular sigue siendo importante, no solo para mantener la movilidad, sino también para mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de enfermedades.

Cada etapa de la vida presenta oportunidades y



retos únicos. Al integrar una alimentación adecuada y una rutina de actividad física en cada fase, podemos promover un envejecimiento saludable, prevenir enfermedades y disfrutar de una vida llena de vitalidad. Esta guía ofrece consejos prácticos adaptados a cada grupo etario, para ayudarle a tomar decisiones informadas y a fomentar una vida saludable y plena a lo largo de los años.

Las guías alimentarias del Ecuador

¿Sabía que en 2021 se publicaron las primeras guías alimentarias del Ecuador? Este fue un esfuerzo de un amplio grupo de profesionales de la salud.

Las guías alimentarias, basadas en evidencia científica, se resumen en estos mensajes para la población:



- 1. COMAMOS RICO Y SANO, ELIJAMOS DIARIAMENTE ALIMENTOS NATURALES Y VARIADOS:** Tubérculos, cereales y plátanos; frutas y verduras; lácteos cárnicos, huevos, tubérculos, cereales y leguminosas; grasas y azúcares saludables.
- 2. SOBRE LAS PROTEÍNAS:** Incluyamos alimentos de origen animal y menestras en nuestro plato diario para formar y fortalecer el cuerpo.
- 3. SOBRE LA FIBRA Y CARBOHIDRATOS COMPLEJOS:** Para mejorar la digestión consumamos verduras o frutas naturales en todas las comidas.
- 4. SOBRE LAS PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL:** Alimentémonos mejor combinando las menestras con algún cereal como arroz, maíz o quinua.

- 5. SOBRE LA HIDRATACIÓN:** Tomemos ocho vasos de agua durante el día para mantener nuestro cuerpo hidratado.
- 6. SOBRE EL AZÚCAR, SAL Y GRASAS AÑADIDOS:** Al consumir menos azúcar, sal y grasas, evitamos la diabetes, presión alta y obesidad.
- 7. SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA:** ¡En cuerpo sano, mente sana! Por nuestro bienestar físico y mental, practiquemos al menos media hora diaria de la actividad física que más nos guste.
- 8. SOBRE COMPARTIR EN FAMILIA:** Valoremos lo nuestro. Aprovechemos la riqueza de los alimentos y sabores del Ecuador. ¡Cocinemos y disfrutemos en familia!
- 9. SOBRE LA SOBERANÍA ALIMENTARIA:** De la mata a la olla. Elijamos alimentos naturales de los productores locales. ¡Todos ganamos y ahorramos!
- 10. SOBRE EL ETIQUETADO NUTRICIONAL:** Informémonos sobre lo que comemos. Revisemos en la etiqueta ingredientes, semáforo nutricional y fecha de caducidad. ¡Escojamos sabiamente!

La hora de comer: un momento de salud y bienestar

CONSEJOS DEL EXPERTO

NIÑOS DE DOS A CINCO AÑOS

1. Incorpore a su hijo a la mesa familiar y evite distracciones como pantallas durante las comidas.
2. Introduzca nuevos alimentos gradualmente, uno a la vez, para detectar posibles alergias o intolerancias.
3. Ofrezca texturas variadas y porciones pequeñas para facilitar el consumo seguro de los alimentos.
4. Coma junto a su hijo para incentivar la aceptación de nuevos alimentos.
5. Limite alimentos ultra-procesados y bebidas con azúcares artificiales en la dieta de su hijo.
6. Permita que su hijo explore y pruebe diferentes alimentos, fomentando una alimentación variada y saludable.

NIÑOS DE CINCO A NUEVE AÑOS

1. Enseñe a su hijo sobre la importancia de comer saludablemente, explicando cómo sus elecciones impactan su bienestar a largo plazo.
2. Involucre a su hijo en la cocina, las compras y el servicio de la mesa para que aprenda sobre grupos de alimentos, combinaciones y porciones.
3. Al interactuar con otros niños en la escuela, los niños pueden verse influenciados por las elecciones alimenticias de sus compañeros. Es por ello importante que se involucre en promover hábitos alimenticios saludables, tanto en casa como en la escuela, colaborando con maestros y autoridades para crear un entorno coherente.
4. Fomente hábitos que perduren en la adultez, asegurando una base sólida de nutrición desde la infancia.



RECOMENDACIONES GENERALES:

1. Fomente la escucha de las señales de hambre y saciedad en su niño.
2. Respete las señales de hambre y saciedad.
3. Evite premiar o castigar a su niño con comida o golosinas.
4. Promueva una imagen positiva de la salud que celebre la diversidad corporal, reconociendo que una buena salud puede manifestarse en todas las tallas.
5. Evite la gordofobia y cualquier tipo de discriminación basada en el tamaño o la forma del cuerpo.
6. Procure que su dieta sea variada y diversa, con alimentos naturales.
7. Incluya, al menos, dos porciones de fruta y tres de vegetales al día. Mientras más colorido el plato, mayor variedad de nutrientes.
8. Mantenga una hidratación segura y adecuada.

PLAN DE ALIMENTACIÓN:

DÍA	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	CENA
Lunes	Yogurt natural con frutas frescas y una cucharada de granola	Manzana con yogurt	Pechuga de pollo a la parrilla, arroz integral y brócoli al vapor	Zanahorias baby con hummus	Tortilla de espinacas y champiñones, con ensalada de tomate
Martes	Tostadas integrales con aguacate y huevo revuelto	Yogurt con trozos de frutas	Pasta integral con salsa de tomate, albóndigas de pavo y ensalada verde	Un plátano	Filete de pescado al horno con puré de papas y espárragos
Miércoles	Smoothie de plátano, espinacas y leche semidescremada	Galletas integrales con untaje de almendras	Burritos de pollo con fréjol, lechuga, tomate y aguacate	Pera en rodajas	Sopa de verduras con pechuga de pollo y una rebanada de pan integral
Jueves	Avena cocida con leche, trozos de manzana y un poco de miel	Rodajas de pepino y hummus	Ensalada de atún con garbanzos, espinacas, tomate y zanahoria	Un puñado de uvas	Pizza casera con base de harina integral, pasta de tomate, queso y vegetales
Viernes	Tortilla de claras con espinacas y una rebanada de pan integral	Yogurt natural con miel y frutos secos	Sándwich de pavo con papas asadas y ensalada de col	Manzana y un puñado de nueces	Filete de tilapia a la parrilla con quinua y espárragos
Sábado	Panqueques integrales con jarabe de agave y frutillas	Palitos de apio con queso crema	Pollo al horno con puré de calabaza y guisantes	Un plátano con yogurt natural	Spaghetti con salsa de tomate y albóndigas
Domingo	Batido de yogurt con frutas y avena	Tostadas integrales con mantequilla de maní	Ensalada de pollo con manzana, nueces y espinacas	Pera y un puñado de almendras	Estofado de carne con vegetales y arroz integral



ADOLESCENTES DE 10 A 19 AÑOS

1. La adolescencia es un período de rápido crecimiento y desarrollo físico e intelectual, por lo tanto, las necesidades nutricionales aumentan. Asegúrese que el adolescente consuma una dieta balanceada y rica en nutrientes como proteínas, calcio, hierro y vitaminas para apoyar su crecimiento óseo, muscular y hormonal.
2. Proporciónele acceso a comidas saludables y equilibradas, incluyendo frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y grasas saludables.
3. Fomente la educación nutricional en casa y en la escuela, para que los adolescentes tomen decisiones alimenticias informadas y saludables, pues durante esta etapa, el individuo está fuertemente influenciado por sus contemporáneos, medios de comunicación y redes sociales. Las preferencias alimenticias de sus compañeros, las tendencias dietéticas y las imágenes corporales idealizadas pueden afectar sus decisiones alimentarias.
4. La adolescencia es un período crítico para el desarrollo de la identidad. La persona se encuentra en un proceso de desarrollo de su independencia. Es por ello esencial que apoye su autonomía alimentaria, brindándole las herramientas para hacer elecciones nutricionales conscientes.
5. Promueva una alimentación intuitiva que respete las señales de hambre, saciedad y una actitud positiva hacia la diversidad corporal, evitando enfoques restrictivos o centrados en el peso.
6. Guíe al adolescente para que identifique las influencias externas (medios, redes sociales, amigos) y tome decisiones alimenticias que prioricen su salud y bienestar.



RECOMENDACIONES GENERALES:

1. Diseñe una dieta variada, suficiente y equilibrada para garantizar la ingesta adecuada de los requerimientos nutricionales.
2. Consuma dos porciones de frutas y tres de verduras al día para garantizar la ingesta adecuada de vitaminas, minerales y fibra para mejorar la digestión.
3. Promueva una imagen positiva, que celebre la diversidad corporal, reconociendo que una buena salud puede manifestarse en todas las tallas.
4. Evite la gordofobia y cualquier tipo de discriminación basada en el tamaño o la forma del cuerpo.
5. Limite el consumo diario de bebidas azucaradas y reemplácelas por agua o jugos naturales sin endulzar en exceso.
6. Tenga en el hogar alimentos frescos de consumo rápido, como frutas, vegetales en palito y leguminosas cocidas, fomentando la selección de alimentos naturales.

PLAN DE ALIMENTACIÓN:

DÍA	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	CENA
Lunes	Avena cocida con leche, plátano y una cucharada de nueces	Yogurt clásico con miel y frutos secos	Pechuga de pollo al horno con quinua y espárragos salteados	Manzana y un puñado de almendras	Tacos de carne de res con fréjol, lechuga, tomate y aguacate
Martes	Smoothie de espinacas, plátano, yogurt y avena	Chochos con tostado	Pasta integral con salsa de tomate, albóndigas de pavo y ensalada verde	Pera con yogurt natural	Filete de tilapia a la parrilla con puré de papa y brócoli al vapor
Miércoles	Huevo revuelto con tostadas integrales y una fruta	Un puñado de nueces y yogurt natural	Tortillas de papa con atún y ensalada de garbanzos, espinacas, tomate y pepino	Zanahorias baby con hummus	Pizza casera con base de harina integral, tomate, queso y vegetales
Jueves	Tortilla de huevo con espinacas y una rebanada de pan integral	Smoothie de frutas y yogurt	Hamburguesa de pavo con camote al horno y ensalada de col morada	Un plátano y un puñado de nueces	Estofado de carne con vegetales y arroz integral
Viernes	Batido de avena, leche, plátano y mantequilla de maní, con semillas de chía como topping	Yogurt natural con trozos de frutas y granola	Pollo al curry con arroz integral y vegetales salteados	Manzana con untable de almendras	Spaghetti con salsa de tomate y albóndigas de carne de res
Sábado	Panqueques integrales con jarabe de agave y kiwi	Palitos de apio con hummus	Ensalada de pollo con manzana, nueces, espinacas y aderezo de yogurt	Chochos con tostado	Filete de pescado al horno con puré de papas y zanahorias al vapor
Domingo	Tostadas integrales con aguacate y huevo cocido	Galletas integrales con queso crema	Burritos de fréjol y verduras con arroz integral	Yogurt con un puñado de frutos secos	Burritos de fréjol y verduras con arroz integral



ADULTOS DE 19 A 65 AÑOS

La ciencia de la nutrición se ha transformado en los últimos años, y con ello, han surgido nuevas alternativas y mejores recomendaciones sobre salud y nutrición que hace algunos años.

LO QUE SABEMOS GRACIAS A LA CIENCIA. Cápsulas de información sacadas del Healthy Living Guide 2023-2024 de la escuela de nutrición de Harvard, disponible de manera gratuita en su página web.

1. Gestione el estrés para mejorar su salud y para tomar decisiones alimentarias más conscientes.
2. Elija agua, café o té puro en lugar de bebidas azucaradas o con endulzantes no calóricos.
3. Combine una alimentación saludable con ejercicio regular para mantener una salud óptima y reducir riesgos a largo plazo.
4. Incorpore proteínas vegetales, como legumbres, en su dieta, al menos cuatro veces por semana, para protegerse contra la diabetes tipo 2.
5. Reduzca el consumo de alimentos ultra procesados para disminuir el riesgo de depresión y mejorar su bienestar emocional.
6. Aproveche los espacios naturales para mejorar su salud, reduciendo la presión sanguínea y mejorando la calidad del sueño.
7. Adopte una dieta saludable y sostenible, que beneficie tanto su salud como la del planeta.
8. Varíe su dieta basada en plantas y priorice alimentos naturales para una nutrición completa y balanceada.
9. Practique la alimentación intuitiva para mantener un peso saludable y disfrutar de vitalidad sin recurrir a dietas.
10. Consuma alcohol con moderación, limitándose a máximo dos copas por día.

ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS EN ADELANTE

UNA LONGEVIDAD SALUDABLE

En las últimas décadas, la esperanza de vida ha aumentado, gracias a la medicina y buenas prácticas de higiene, ahora sabemos que, para tener un envejecimiento óptimo, necesitamos mantener buenos hábitos de salud.

1. Cuide su salud hoy para determinar cómo envejece en el futuro.
2. Incorpore estos hábitos saludables para vivir más años libres de enfermedades: Una dieta equilibrada, ejercicio diario, mantener un peso estable, no fumar y beber alcohol con moderación.
3. Fortalezca sus relaciones sociales, mejore su función cognitiva y no se quede fuera de la tecnología. De esta manera se puede proteger contra la soledad en la vejez y limitar el riesgo de sufrir ansiedad y depresión.
4. Prevenga caídas con terapia física, un entorno seguro y un monitoreo adecuado de medicamentos.
5. Mantenga un peso estable y cuide su salud cardiovascular (buenos indicadores de presión en sangre, colesterol y azúcar en sangre) para reducir el riesgo de demencia en la vejez.
6. Encuentre un propósito en la vida y maneje el estrés, manteniendo relaciones sociales significativas para un envejecimiento más saludable.



SUPLEMENTOS RECOMENDADOS EN MAYORES DE 65 AÑOS:

VITAMINA D: Ayuda al cuerpo a absorber el calcio, esencial para mantener huesos fuertes y prevenir la osteoporosis. También apoya la función inmunológica.

DOSIS: 800-2000 UI (Unidades Internacionales) al día, dependiendo de los niveles en sangre y la exposición al sol.

CALCIO: Fundamental para la salud ósea y la prevención de la osteoporosis.

DOSIS RECOMENDADA: 1000-1200 mg al día para mujeres y hombres mayores de 65 años, dividido en dos o más dosis para mejorar la absorción. Preferiblemente, el calcio debe obtenerse a través de la dieta, y el suplemento se utiliza solo si la ingesta dietética es insuficiente.

VITAMINA B12: Crucial para la función nerviosa y la formación de glóbulos rojos. La absorción de B12 puede disminuir con la edad.

DOSIS RECOMENDADA: 500-1000 mcg al día, especialmente si se tiene deficiencia comprobada o se siguen dietas restringidas, como la vegana.

OMEGA 3: Brinda beneficios para la salud cardiovascular; la función cognitiva y la reducción de la inflamación.

DOSIS RECOMENDADA: 1000-2000 mg de EPA y DHA combinados al día. El aceite de pescado es una fuente común.

MAGNESIO: Apoya la función muscular y nerviosa, regula el azúcar en sangre y contribuye a la salud ósea.

DOSIS RECOMENDADA: 310-420 mg al día, dependiendo del sexo y la salud individual.



RECOMENDACIONES GENERALES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES:

- Incluya al menos tres porciones de vegetales y dos de fruta a diario para mantener una ingesta adecuada de vitaminas, minerales y fibra.
- Prefiera alimentos integrales, como los cereales, pasta integral o tubérculos con piel.
- En caso de consumir lácteos, prefiera aquellos que son reducidos en grasa. Opte por productos alternativos a la leche como las bebidas vegetales.
- Prefiera carnes magras e incluya pescados y mariscos para aumentar el consumo de grasas saludables, como el Omega 3.
- Limite los productos ultra procesados, comida chatarra y/o bebidas endulzadas, porque están asociadas a un alto riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes tipo II, hipertensión y aterosclerosis.



¿Qué debe tener en su cocina?



1. FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

- Frutas: Manzanas, naranjas, plátanos, frutos rojos, maracuyá, naranjilla, mandarinas, uvas, peras, aguacate.
- Verduras: Espinacas, brócoli, zanahorias, pimientos, tomates, zucchini, coliflor, coles de Bruselas, vegetales de hoja verde, apio, col.



3. GRANOS ENTEROS

- Arroz integral: Buena fuente de proteína, fibra y minerales.
- Quinoa: Rica en proteínas y aminoácidos esenciales.
- Avena: Ideal para desayunos o meriendas saludables.
- Pasta integral: Más fibra y nutrientes que la pasta blanca.



2. PROTEÍNAS MAGRAS

- Carnes: Pollo, pavo, pescado (como salmón, atún, y sardinas).
- Huevos: Fuente de proteínas y grasas saludables.
- Legumbres: Lentejas, garbanzos, fréjol negro, habas.
- Tofu y Carve: Buenas alternativas vegetales ricas en proteínas.



4. LÁCTEOS O ALTERNATIVAS

- Leche baja en grasa o bebidas vegetales: Bebida de almendra, soya o avena.
- Yogur natural o griego: Rico en proteínas y probióticos, sin azúcar añadida.
- Queso bajo en grasa: Opciones como el queso cottage, ricotta o el queso fresco.



5. HIERBAS Y ESPECIAS

- Hierbas frescas o secas: Albahaca, perejil, culantro, romero, eneldo.
- Especias: Cúrcuma, canela, pimienta negra, comino, pimentón, ajo en polvo.



6. GRASAS SALUDABLES

- Aceite de oliva extra virgen: Para cocinar o aliñar ensaladas.
- Frutos secos: Almendras, nueces, pistachos, avellanas.
- Semillas: Chía, linaza, ajonjolí.
- Untables de frutos secos: Como mantequilla de almendra o de maní.



8. ALIMENTOS EN CONSERVA Y CONGELADOS

- Verduras congeladas: Como espinacas, arvejas y brócoli, que son rápidas y fáciles de preparar.
- Frutas congeladas: Perfectas para batidos o postres saludables.
- Legumbres enlatadas: Como fréjol y garbanzos, entre otros.
- Mariscos enlatados: Como atún o sardinas.



7. CONDIMENTOS Y SALSAS SALUDABLES

- Vinagre de manzana o balsámico: Para aderezos y marinados.
- Mostaza Dijon: Sin azúcares añadidos.
- Salsa de soya baja en sodio: Para marinados y *stir-fries*.



9. PRODUCTOS BÁSICOS DE COCINA

- Ajo y cebolla: Para dar sabor y sazón a sus comidas.
- Limones y vinagre: Para aderezos, marinados y bebidas.
- Caldo bajo en sodio: Para sopas y guisos.

10. OTROS ESENCIALES

- Tés y aguas aromáticas: Para una bebida sin calorías con beneficios antioxidantes.
- Miel o jarabe de arce puro: Con edulcorantes naturales en moderación.
- Café: Preferiblemente sin azúcar o edulcorantes añadidos.

Cuerpo en movimiento, mente en equilibrio

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

La aproximación que tengan los niños y niñas al deporte debe ser amigable. Es mejor si ellos escogen qué es lo que les gustaría aprender.

Eso sí, escoger un lugar en donde puedan practicar puede ser complicado, pero puede mirar referencias y pedir recomendaciones a sus amigos y conocidos. Asegúrese de que el lugar sea seguro para su niño y que usted pueda estar presente en los entrenamientos para ver que hay un buen trato y progreso en todas las actividades realizadas.

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS Y ADULTOS MAYORES:

La actividad física y el ejercicio son necesarias para mantener una buena salud. Las recomendaciones de la OMS indican que se realice ejercicio al menos 30 minutos diarios, cinco días por semana. Pero si es un amante del deporte, seguramente realizará más. No deje de lado la importancia del descanso, que también forma parte de una rutina saludable.

El ejercicio reduce el riesgo de enfermedades crónicas cardiovasculares, la diabetes, la presión arterial alta, la osteoporosis, algunos tipos de cáncer y ayuda a controlar el estrés, a mejorar el sueño, mejorar el humor, mantener un peso estable y reduce el riesgo de caídas, además de mejorar la función cognitiva en adultos mayores.



¿QUÉ TIPO DE EJERCICIOS EXISTEN?

**ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA/
CARDIOVASCULAR:** Son actividades intensas y ayudan a mejorar el estado físico del corazón y los pulmones: Caminar, correr, bailar, ciclismo, básquet, fútbol y natación.

EQUILIBRIO: Tienen como objetivo desequilibrar a la persona para mejorar el control y la estabilidad del cuerpo. Previenen caídas y otras lesiones. Ejemplos: Pararse en un pie, caminar de talón a punta en una línea recta, pararse en una tabla de equilibrio.

FLEXIBILIDAD: Es el estiramiento, para alargar o flexionar los músculos esqueléticos hasta el punto de tensión y se mantiene durante varios segundos para aumentar la elasticidad y el rango de movimiento. Ejemplos: Yoga, tai chi, estiramiento pasivo.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA: Son actividades que aumentan la fuerza o resistencia y la potencia muscular. Ejemplos: Máquinas de pesas, pesas libres, bandas elásticas, resistencia, pilates, etc.



CON EL AUSPICIO DE:



CONOZCA MÁS SOBRE LOS PRODUCTOS
DE NUESTROS AUSPICIANTES



Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio *no cuestan
más*

MEGAMAXI SUPERMAXI
LO HACIENDO! el placer de comprar