



BIENVENIDOS A SUDÁFRICA, PAÍS ANFITRIÓN  
DE LA COPA MUNDIAL DE LA FIFA 2010™

Todos deseamos sentirnos sanos y tener un aspecto saludable. Si consumimos alimentos más inocuos, adoptamos una nutrición más saludable y practicamos regularmente actividades físicas, mejoraremos nuestra salud a lo largo de toda la vida. Esas opciones son particularmente importantes, pues se trata de decisiones personales, que sólo podemos adoptar nosotros mismos.

Si conocemos mejor las cinco claves de comportamiento relacionadas con cada uno de esos aspectos, será más fácil queelijamos mejor. Esos comportamientos clave son importantes para nuestra salud independientemente de la edad que tengamos o del lugar del mundo en que vivamos. Mejoraremos nuestro aspecto, nos encontraremos mejor, disminuirémos las visitas al médico, mantendremos unos niveles normales de azúcar en la sangre y de presión sanguínea, y mantendremos un peso saludable: esos son unos pocos de los beneficios que nos reportará adoptar los comportamientos clave que se describen en este folleto.

Así como los equipos muestran los niveles más altos de condición física y salud, la 'Copa Mundial de la FIFA' de 2010 brinda una oportunidad única para compartir estos mensajes. Este folleto ha sido preparado por el Departamento de Salud de Sudáfrica en colaboración con la Oficina Regional para África, de la Organización Mundial de la Salud. Forma parte de una estrategia general para mejorar la concientización del público acerca de la contribución de los alimentos y actividad física a un modo de vida sano.



## Tres cincos



## Opciones saludables para una vida sana...

Información adicional en:  
[www.who.int/foodsafety/consumer/en](http://www.who.int/foodsafety/consumer/en)



## Tres cincos

Cinco claves **para mejorar la inocuidad de los alimentos,**  
Cinco claves **para una dieta sana,**  
Cinco claves **para una actividad física apropiada**



## Cinco claves para mejorar la inocuidad de los alimentos

### 1. Mantenga la limpieza

- Lávese las manos con jabón antes de preparar alimentos, y a menudo durante toda la preparación
- Lávese las manos con jabón después de ir al baño
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- Proteja los alimentos y las zonas de cocina frente a los insectos y plagas de otros animales

### 2. Separe los alimentos crudos de los cocinados

- Separe las carnes rojas, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos
- Use equipos y utensilios diferentes (por ejemplo, cuchillos o tablas de cortar) para manipular los alimentos crudos
- Conserve los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados

### 3. Cocine completamente

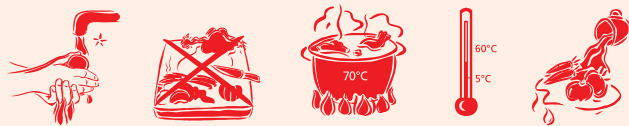
- Cocine completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado
- Hierva los alimentos que contengan líquidos (por ejemplo, sopas y guisos) para asegurarse de que han alcanzado los 70°C. En el caso de las carnes rojas y de ave, asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de un termómetro
- Recaliente completamente los alimentos cocinados
- Trate de no cocinar en exceso los alimentos que fría, ase u hornee, para evitar que se formen productos químicos tóxicos

### 4. Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- No deje los alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de 2 horas
- Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente por debajo de los 5°C)
- Mantenga la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servirla
- No guarde los alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente

### 5. Use agua y materias primas seguras

- Use agua segura o trátela para que sea segura
- Seleccione alimentos sanos y frescos
- Elija alimentos que hayan sido procesados para salvaguardar su inocuidad, por ejemplo leche pasteurizada
- Lave la fruta, la verdura y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas
- No utilice alimentos caducados



## Cinco claves para una dieta sana

### 1. Alimente a su bebé únicamente con leche materna durante los seis primeros meses de vida

- Desde el nacimiento hasta los seis meses de edad sólo hay que alimentar al bebé con leche materna, durante el día y durante la noche
- Dé el pecho al bebé cada vez que lo pida

### 2. Consuma alimentos variados

- Combine diferentes alimentos: alimentos básicos, legumbres, verduras, frutas y alimentos de procedencia animal

### 3. Coma mucha fruta y verdura

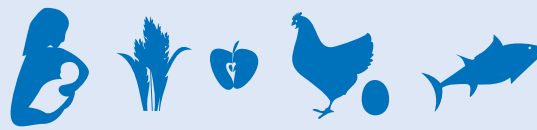
- Consuma una amplia variedad de verduras y frutas (más de 400 g al día)
- Entre horas, mejor los tentempiés de verduras y frutas que los refrigerios ricos en azúcar o grasas
- No cocine las verduras y las frutas más de lo necesario, porque pueden perderse valiosas vitaminas
- Se pueden consumir vegetales y frutas enlatadas o secas, pero prefiera las variedades sin sal o azúcar añadidos

### 4. Consuma cantidades moderadas de grasas y aceites

- Elija aceites vegetales insaturados (por ejemplo, los de oliva, soja, girasol o maíz) en lugar de grasas animales o aceites ricos en grasas saturadas (por ejemplo, los de coco o palma)
- Elija carnes blancas (por ejemplo, de ave) y pescados pobres en grasas en lugar de carnes rojas
- Limite el consumo de carnes procesadas y embutidos que contengan muchas grasas y sal
- En lo posible, utilice leche y productos lácteos desnatados o semidesnatados
- Evite los alimentos procesados, cocidos o fritos que contengan ácidos grasos trans de producción industrial

### 5. Coma menos sal y azúcar

- Cocine y prepare los alimentos utilizando la menor cantidad posible de sal
- Evite los alimentos que contengan mucha sal
- Limite la ingesta de refrescos o jugos a los que se les haya agregado azúcar
- Si toma un tentempié, mejor fruta fresca que golosinas o dulces



## Cinco claves para una actividad física apropiada

### 1. Si no realiza ninguna actividad física, no es demasiado tarde para que empiece a practicar alguna regularmente y disminuya las actividades sedentarias

- Encuentre alguna actividad física que le resulte DIVERTIDA
- Aumente gradualmente su participación en la actividad física
- Haga participar a los miembros de su familia, en casa y en el exterior
- Disminuya los hábitos sedentarios tales como mirar la televisión o jugar con la computadora

### 2. Realice actividades físicas cada día, de todas las formas que se le ocurra

- Vaya a los comercios locales a pie
- Suba por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor
- Descienda del autobús antes de su parada y continúe a pie

### 3. Practique al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada un mínimo de cinco días a la semana

- Integre la actividad física en su rutina cotidiana
- Reúna a sus amigos para la práctica conjunta de alguna actividad física
- Realice algo de actividad física a mediodía, con sus compañeros de trabajo

### 4. Si puede, practique regularmente alguna actividad física intensa para aumentar aún más los efectos salutíferos y la condición física

- Se puede realizar una actividad física intensa jugando al fútbol, al bádminton o al baloncesto, por ejemplo, o practicando aeróbic, la carrera o la natación
- Únase a algún equipo o club y practique algún deporte que le divierta
- Vaya al trabajo en bicicleta en lugar de utilizar el coche

### 5. Los jóvenes en edad escolar deberían practicar alguna actividad física moderada o intensa por lo menos durante 60 minutos cada día

- Anime a los jóvenes a practicar algún deporte o actividad física para divertirse
- Proporcione a los jóvenes un entorno seguro y estimulante para la práctica de actividades físicas
- Haga que los jóvenes estén en contacto con una amplia variedad de actividades físicas en la escuela y en casa

