

Hábitos saludables

Alimentación- ocasionalmente

Hay productos que solo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, los dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.



Actividad física- ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Alimentación- varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.



Actividad física - varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o actividad física, como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

Alimentación- a diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de la dieta, y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.



Actividad física - a diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar las escaleras mecánicas.

Agua

El agua es fundamental en la nutrición.

Bebe + agua

Estilo de vida Saludable

Agua

Deben beberse al menos entre uno y dos litros diarios de agua.

¿Qué debemos comer?

Lácteos: El niño debe consumir leche (medio litro, al menos, al día). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como sustituto de un vaso de leche puede tomarse un yogur o una porción de queso.

Carne y pescado: No es necesario tomar carne todos los días. Hay que procurar que sea de diferentes especies: vacuno, cerdo, pollo, conejo, cordero, etc. Respecto al consumo de pescado se debe priorizar el pescado azul, como la sardina, caballa, boquerón, etc. El consumo recomendado es de 3-4 raciones de cada tipo (carne-pescado) por semana. Se deben minimizar los productos procesados, tipo salchicha, hamburguesas, embutidos,...

Huevos: El huevo tiene una excelente proteína, comparable a la de la carne o el pescado. Hay que tratar de consumir unos 3 huevos a la semana.

Legumbre: Presentan proteínas vegetales de buen valor biológico, se deben consumir unas 2-3 raciones semanales, cocinadas con verduras

Verduras: Conviene acostumbrar a los niños a consumir hortalizas y verduras no solo como plato base sino como, de manera que su consumo sea de al menos 2 raciones diarias.

Frutas: Se abusa de los zumos industriales. Se deben consumir 2-3 raciones diarias, de fruta natural.

Pasta-arroz-cereales-patatas. Se deben consumir 2-3 raciones diarias, preferiblemente elaborados con verduras u hortalizas.

Grasas. La grasa es necesaria para el organismo puesto que aporta vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero debe controlarse su consumo.

¿Qué beneficios tiene la actividad física?

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS: La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad. Fortalece los huesos y los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS: Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES. Fomenta la sociabilidad, la autonomía y la integración social.