



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE?





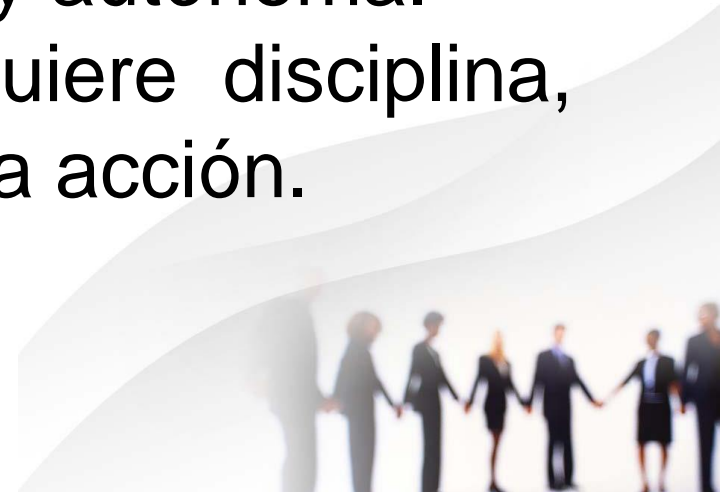
Llevar una vida saludable implica vivir en armonía, es decir, mantener la mejor calidad de vida que podamos conseguir.



HÁBITOS: crear un habito es tomar una decisión en nuestra vida, para repetirlo día a día y lograr una mejor calidad de vida.

Un hábito es la predisposición a obrar de una determinada manera, adquirida por ejercicio. Un hábito permite realizar una acción de manera continuada y autónoma.

Para crear un hábito se requiere disciplina, constancia y motivación para la acción.



● Algunos hábitos de vida saludables:

- **Alimentación y ejercicio físico ¡de la mano!**
- Mantener un peso saludable (consultando el IMC y al médico)
- Evitar el consumo de sustancias como el alcohol y el cigarrillo
- Acudir de manera regular al médico
- Cuidar los dientes
- Cuidar nuestra salud emocional
- Seguir las normas de seguridad
- Dormir bien.



● Alimentación y ejercicio físico ¡de la mano!

Una alimentación equilibrada es aquella donde se consumen todos los nutrientes esenciales, priorizando verduras, frutas y carnes blancas mas que carnes rojas y alimentos grasos.

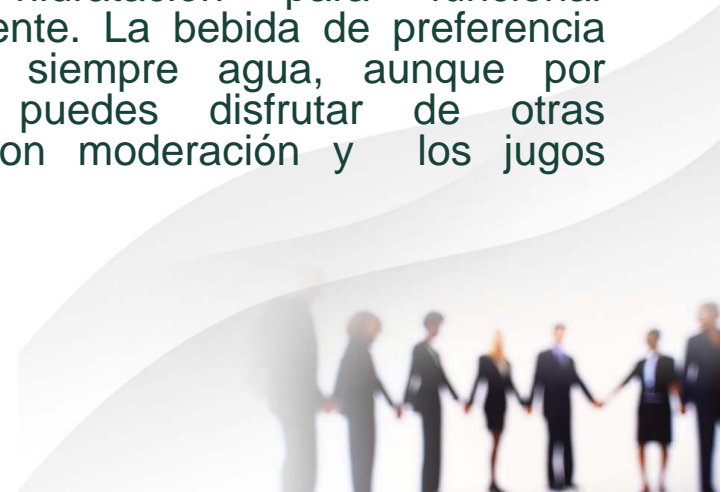
Se recomienda 5 comidas diarias: al igual que los adultos, se recomienda que los pequeños ingieran alimentos 5 veces al día.

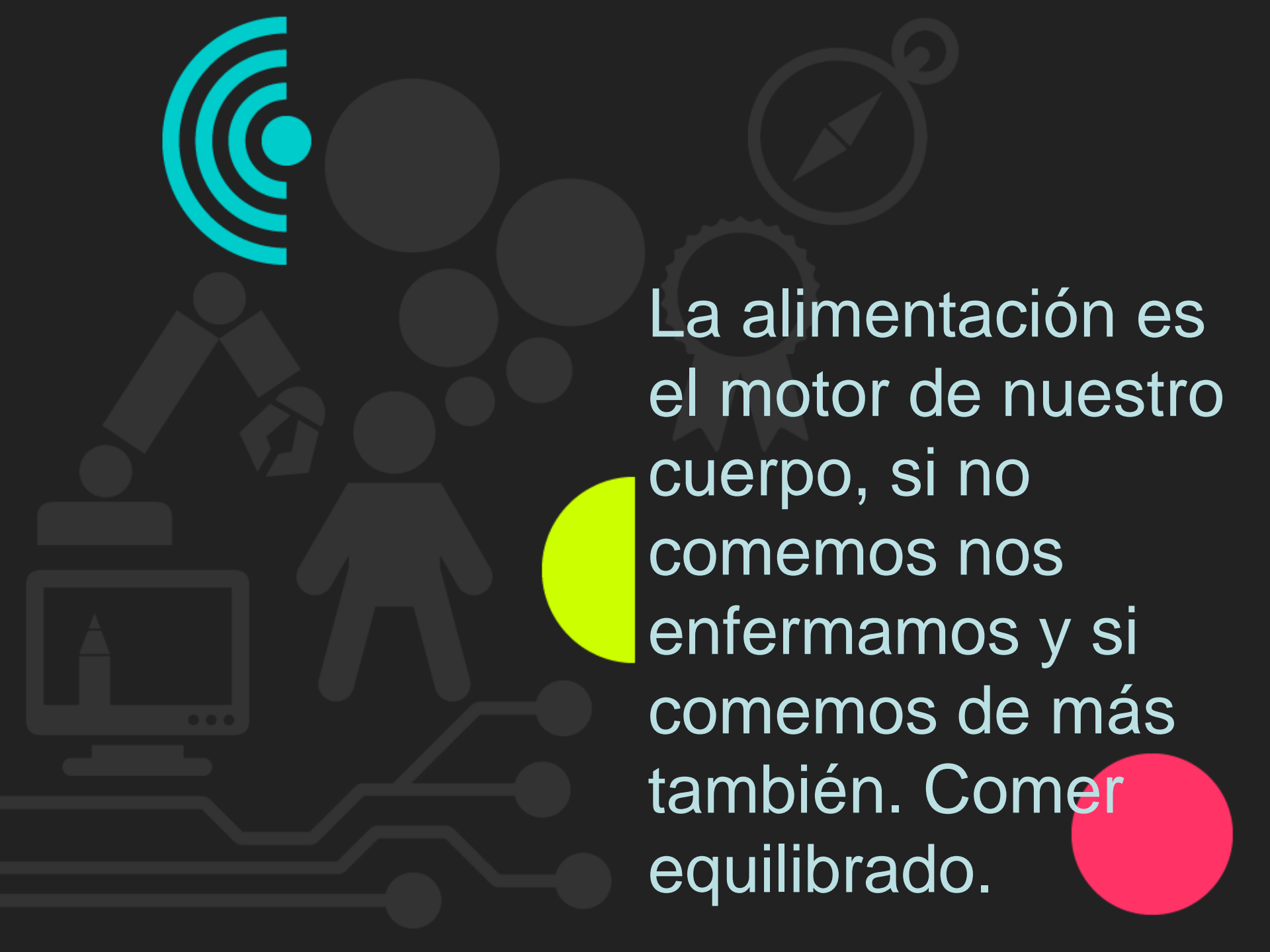
Hay que comer a una misma hora siempre (en lo posible) y comer la cantidad que nuestro organismo requiere; no por lo que comen o dejan de comer otros los otros.



Cómo fomentar este hábito

- 1. Un buen desayuno cada mañana:** Recuerda que el desayuno es la primera comida del día tras un largo período en el que el cuerpo no ha recibido nutrientes. No desayune de prisa ni cosas rápidas y precocinadas. Toma el tiempo para comer bien: frutas, verduras, pan, lácteos.
- 2. Comer en familia:** Disfruta al menos una comida en familia
- 3. Comprar alimentos saludables:** La mejor manera de cambiar de dieta y preparar un menú equilibrado cada semana es evitar las tentaciones! Verduras, lácteos, pan, cereales, carnes rojas, pescado. (evitar carnes frías).
- 4. Elegir verduras y frutas como snacks:** Cuando tengan hambre elige comer tomates cherry, mini zanahorias, manzanas o cualquier otra fruta en lugar de
- 5. Comer despacio:** Masticar bien es importante para una buena digestión y, además, le da el tiempo necesario al organismo para determinar si está satisfecho o no.
- 6. Evitar el exceso de fritos y grasas.**
- 7. Evitar la televisión y la tecnología en general durante las comidas:** Los niños que comen mirando dibujos animados no prestan atención a lo que ingieren, ni en calidad ni en cantidad.
- 8. Beber suficiente líquido:** El cuerpo necesita hidratación para funcionar correctamente. La bebida de preferencia debe ser siempre agua, aunque por supuesto puedes disfrutar de otras bebidas con moderación y los jugos naturales





La alimentación es el motor de nuestro cuerpo, si no comemos nos enfermamos y si comemos de más también. Comer equilibrado.

Caminar

Practicar
un deporte

Natación

Montar
bicicleta

patinar.

Hacer ejercicio con frecuencia: comienza con metas pequeñas y a medida que incorpores el hábito aumenta de tiempo y frecuencia



Cómo fomentar este hábito

1. Incluir la actividad física dentro de la rutina diaria: Jugar, correr, saltar, pasear, montar en bicicleta jugar fútbol

2. Limitar las actividades sedentarias como jugar a videojuegos o mirar la televisión: Cambia estas actividades por otras más activas como, por ejemplo, pasear al perro o ¡limpiar la casa! Salir de paseo

3. Invitar a los amigos para realizar actividades físicas. Esto evita que nos de perza, los otros nos animan a continuar..

4. Pagar mensualidades en el gimnasio o el club deportivo. Es una manera que nos obliga a cumplir con nuestros propósito

Nota: No se debe exceder la capacidad física, todos los cuerpos son diferentes.

