



HÁBITOS SALUDABLES

Está demostrada la compleja y estrecha **relación existente entre la forma de vida y el estado de salud de las personas**, condicionado principalmente por la alimentación y el tipo de actividad física que se desarrolla.

Hoy sabemos que en los países desarrollados las **principales causas de mortalidad se relacionan fundamentalmente con los hábitos y estilos de vida**. La dieta inadecuada, la inactividad física y el consumo de tabaco y alcohol son factores determinantes en la aparición de enfermedades. En la población infantil y juvenil estos fenómenos se agudizan y desde el colegio nos marcamos como objetivo general durante este segundo trimestre: promover la actividad física, los hábitos higiénicos, la alimentación equilibrada y la prevención del consumo de drogas, para mejorar la salud y la calidad de vida de nuestros alumnos y de sus familias.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR MI ALIMENTACIÓN

- Desayunar bien para poder tener energía suficiente y rendir en la larga jornada escolar de cada mañana. **Las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa -nuestro principal combustible energético-. Esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas.**



Para que un **desayuno sea equilibrado**, deben estar representados como mínimo los siguientes grupos de alimentos:

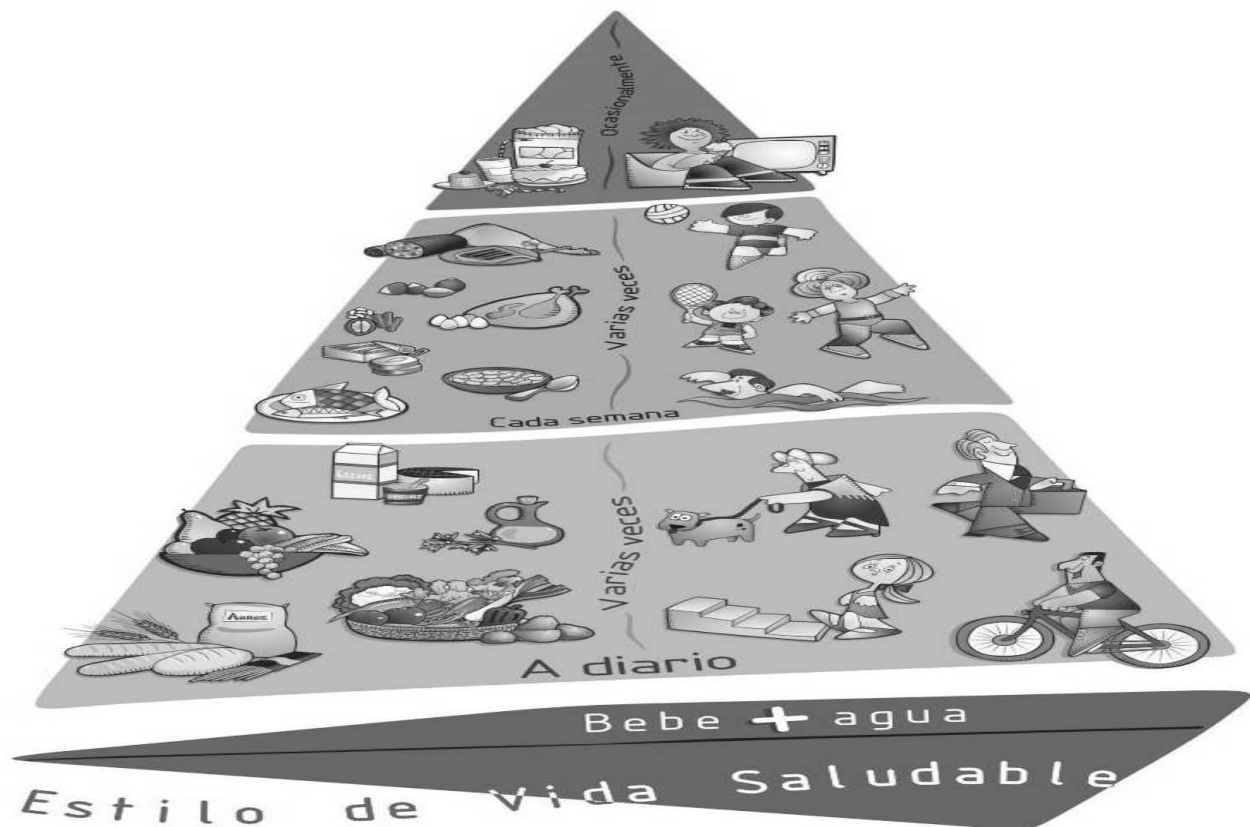
- ✓ **Lácteos** (leche, yogur, cuajada...).
- ✓ **Frutas y cereales** (pan, tostadas, cereales de desayuno, galletas...).
- ✓ También pueden incluirse **derivados cárnicos** (jamón y fiambres poco grasos de pollo o pavo) **y dulces, en cantidades moderadas** (azúcar, mermelada, miel). Evita la bollería industrial, tiene demasiadas grasas.

- Intenta hacer las diferentes comidas a lo largo del día, siempre a las mismas horas. **El hecho de repartir las calorías durante el día en 4 ó 5 comidas, ayuda a que no se sobrecargue ninguna de ellas y contribuye a evitar picar entre horas (snack, golosinas, bollería y otros dulces, refrescos, etc.), factor muy importante a la hora de controlar el peso.**



- Procura comer despacio, conversando y evitando a ser posible la lectura o la televisión. **iDisfruta de la comida y comparte los tiempos de tu comida con familiares o amigos!**
- Mastica bien los alimentos. **La digestión empieza por la boca.**
- No estudies inmediatamente después de las comidas. **Deja pasar al menos una hora, que puedes dedicar a actividades relajadas.**

- Come con moderación. **Comer en exceso dificulta la concentración para el estudio y las tareas escolares.**
- Haz ejercicio físico, **practicando algún deporte, bailando... o simplemente paseando más o subiendo por las escaleras en vez de el ascensor. Te sentirás mejor y ayudara a que tus huesos y músculos se desarrollen fuertes y resistentes.**



- Intenta que tu alimentación sea variada y **rica en minerales y vitaminas.**

- **Consume 5 raciones de frutas y hortalizas al día:** Inclúyelas en las comidas, como ensaladas o postres (macedonia), o como merienda (zumos, fruta...).
- **No olvides los hidratos de carbono** que nos aportan energía y fibra, buena para la digestión. Intenta incluir en cada comida 1 ó 2 de estos alimentos: pastas, arroz, pan, cereales, patatas, legumbres y galletas.
- **Proteínas sí, pero menos:** Carnes, pescados, huevos... 2 ó 3/semana.
- **Grasas con moderación:** Hacen que la comida sea mas agradable pero en exceso no es saludable. Evita alimentos fritos, mejor hervidos o asados.
- **Toma al menos 6 vasos de agua al día** y evita los refrescos azucarados. Prueba los zumos de fruta...están deliciosos y te aportan muchas vitaminas.
- **Limita el consumo de 'chuches'.** No alimentan y dañan tus dientes.
- **Modera el consumo de comida rápida:** pizzas, hamburguesas, patatas fritas... Aportan mucha grasa saturada que en grandes cantidades es mala para la salud.

CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

1. HÁBITOS ALIMENTICIOS ADECUADOS

Una dieta debe ser variada, agradable y suficiente.



2. EJERCICIO FÍSICO REGULAR

La práctica de ejercicio regular y no agotador junto con una alimentación saludable favorece el mantenimiento de la salud.



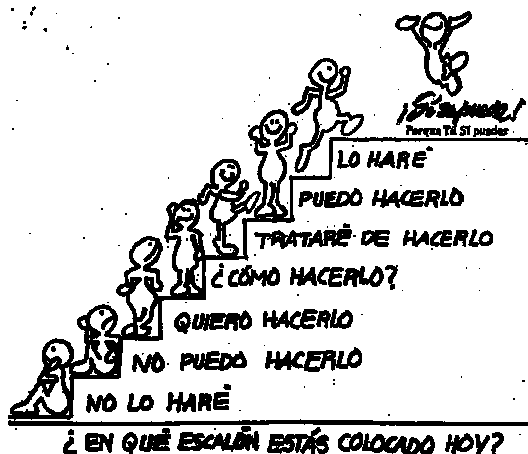
3. EQUILIBRIO ENTRE DESCANSO Y ACTIVIDAD



Se tiene que compaginar el tiempo de actividad, trabajo, sueño con el tiempo de descanso, ocio y tiempo libre.

5. CONOCER NUESTRAS CAPACIDADES Y LIMITACIONES

Debemos ser objetivos con nosotros mismos, saber lo que somos capaces de hacer y así seremos nosotros mismos.



4. BUENA AUTOESTIMA

Valoramos y queremos a las personas por sus características personales y no ponemos su valía en su aspecto físico. De igual modo debemos hacerlo con nosotros mismos.



6. RECHAZAR UN MODELO DE BELLEZA QUE EXIGE UN MODELO DETERMINADO

La sociedad nos marca unos modelos concretos de belleza. Sé crítico y toma tus propias decisiones.



COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LAS ESCUELAS PÍAS

C/ Ocaña, 191 - Madrid 28047

Tlf: 91 718 36 85 - Fax: 91 717 87 81

E-mail: sec.alu3@escolapiostd.es

Página web: www.escolapiosaluche.es

