

Hábitos saludables

Las claves para una vida equilibrada.

Para tener una vida saludable y activa es importante:

- 1) Tener una alimentación variada y equilibrada.
- 2) Realizar las 4 comidas sin saltarse ninguna.
- 3) Realizar actividad física.
- 4) Tomar agua durante el día.

1) Alimentación variada y equilibrada.

Una alimentación equilibrada es aquella que mantiene a una persona en un estado óptimo de salud y le permite realizar con normalidad sus actividades cotidianas. Para ello, debe aportar la cantidad necesaria de energía para que el organismo funcione correctamente y se pueda seguir la rutina diaria sin problema.

La alimentación saludable se basa en el consumo de todos los nutrientes esenciales, combinando alimentos seguros y de buena calidad.



Dentro de estas indicaciones, una de las fundamentales es el consumo de lácteos en el día a día.

Importancia del consumo de lácteos

Llamamos lácteos a todos los productos que derivan de la leche: queso, yogurt, dulce de leche, etc. Son alimentos completos de alta densidad nutricional, esto quiere decir que poseen alto contenido de nutrientes en función a las calorías que aportan por porción.

Son excelentes vehículos de fortificación, enriquecimiento o adición de vitaminas, minerales, fibras, probióticos, etc., y presentan estrecha relación con la prevención y el tratamiento de diversas patologías, tales como: sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico y osteoporosis.

Otro aspecto que posiciona a los lácteos en un lugar diferencial es que aportan proteínas de alto valor biológico asegurando la ingesta de todos los aminoácidos que el ser humano necesita.

¿Qué nutrientes aporta un vaso de leche?

La leche es un alimento simple, saludable y con delicioso sabor. Se considera uno de los alimentos naturales más completos e insustituibles por su gran valor nutritivo. Proporciona importantes beneficios al organismo gracias a sus principales componentes: las proteínas, las vitaminas y los minerales, principalmente el calcio.

DIBUJO VASO DE LECHE (refe)

CALCIO.

PROTEÍNAS.

VITAMINAS A-B-C-D



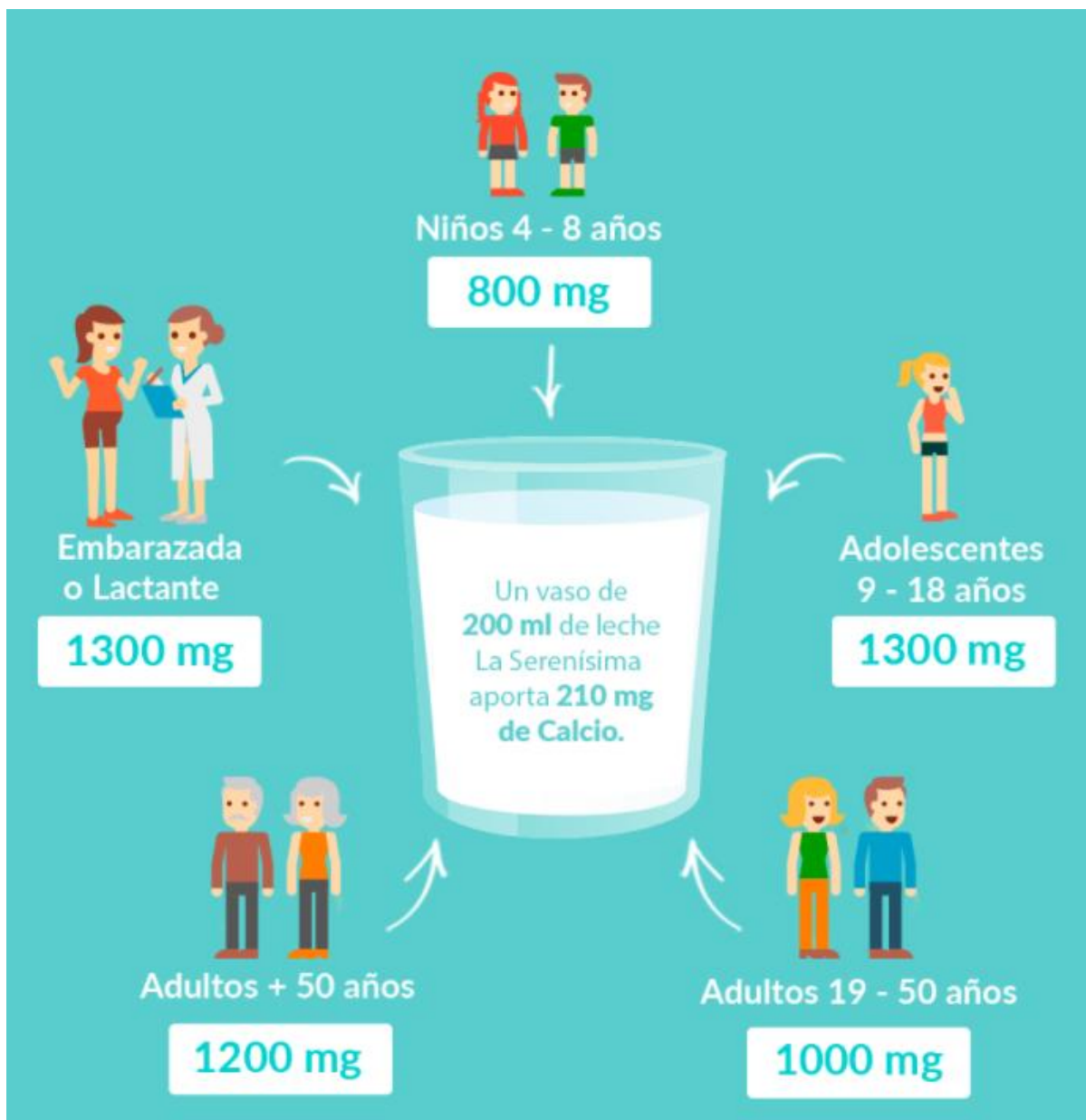
Éstos, son fundamentales en todas las etapas de la vida, debido a que cumplen funciones como: fortalecer el sistema inmunológico, participar en la producción de hormonas y enzimas, mantener y reparar los tejidos del cuerpo y contribuir al funcionamiento del sistema nervioso.

El calcio es indispensable para construir y mantener huesos y dientes, como así también interviene en la contracción de los músculos, el transporte de oxígeno, la coagulación de la sangre y otras funciones reguladoras

¿Cuántas porciones de lácteos se recomienda consumir en un día?

Para asegurar la ingesta necesaria, se recomienda el consumo de 3 porciones de lácteos a diario. ¿Cómo podés incluirlo en tu dieta? A continuación te damos algunas ideas:

- Un vaso de leche fría
- Una infusión (té, café, mate cocido) con leche caliente.
- Tostadas con queso untado o feta de queso.
- Tostado de queso y tomate, o jamón y queso.
- Agregar quesos y leches a las comidas: por ejemplo, queso rallado a las pastas, leche a salsa y purés, bloques de queso cremoso en tartas, etc.
- Vaso de leche con cereales, granola o frutos secos para la merienda.
- Licuados de frutas con leche.



Dibujos: https://www.laserenisima.com.ar/Importancia_Consumo_Lacteos.php

2) Respetar las cuatro comidas

Sabemos que a veces planificar las cuatro comidas del día, los siete días de la semana puede ser un poco engorroso. Por eso, te proponemos algunas ideas que te pueden ayudar a pensar nuevas opciones.

Seguro ya conocés el dicho: "el desayuno es la comida más importante del día". Si bien no es la única, ya que todas son fundamentales, sí es cierto que empezar el día con un buen desayuno es fundamental. Los beneficios son:

- Arrancás el día con todas pilas
- Mejorás el reparto de energía
- Prevenís el déficit de nutrientes.

¿Cómo armar un desayuno saludable?

Este truco te va a salvar: para un buen desayuno solo tenés que elegir una opción de estos tres grupos y armarlo como más te guste. Si tenés uno de cada uno, tu desayuno saludable estará listo.

LÁCTEOS	FRUTAS	CEREALES
Aportan: proteínas de buena calidad, vitaminas y minerales (principalmente calcio)	Aportan: vitaminas, minerales y fibra	Aportan: hidratos de carbono complejos, fibra y vitamina B.
Ejemplos y opciones: Leche Queso Yogurt Queso untable	Ejemplos y opciones: ¡Todas!	Ejemplos y opciones: Pan lactal, cereales, galletas o tostadas de arroz, granola.

Dos ejemplos de desayunos completos:

Infusión Pan fresco Queso untable Dulce Jugo de fruta	Yogurt Copos de cereales sin azúcar una fruta mediana cortada
---	---



Foto: https://www.laserenisima.com.ar/Alimentacion_Saludable.php

3) Hacer ejercicio

Mantener una rutina de ejercicios es uno de los hábitos más difíciles de desarrollar, pero también uno de los más importantes. No importa qué actividad sea, ¡puede ser cualquiera! Lo importante es estar siempre en movimiento.

Una buena idea es salir a caminar o moverte en bicicleta cuando puedas.

4) ¡Tomar agua!

Parece una tontería aclarar esto, pero a veces nos olvidamos de tomar la cantidad de agua necesaria por día. Los especialistas aseguran que para lograr una hidratación saludable deben consumirse alrededor de **dos litros de agua a diario**.

El agua tiene muchísimos beneficios para tu salud, así que no olvides seguir este consejo y tomar el agua que tu cuerpo necesita.

Algunos consejos para incorporar este hábito son:

- Tomar un vaso de agua fresca antes de cada comida.
- Cada vez que comas, tené un vaso y una jarra de agua cerca.
- ¿Qué te parece si empezás a tener una botellita que lles a todos lados? Vas a ver cómo incorporás este hábito súper rápido.
- Probá saborizándolas con rodajas de cítricos como limón, pomelo o naranja. ¡Queda riquísimo!
- ¡Importante! Siempre que hagas actividad física es fundamental que tengas una botella de agua para mantenerte hidratado.

Algunos consejos para el almuerzo y la cena

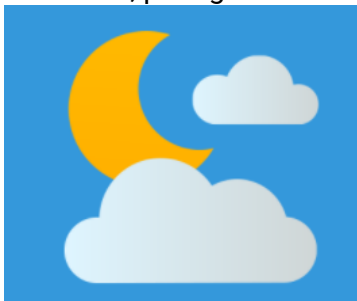
ALMUERZO



El almuerzo se asocia a una "interrupción" de las actividades del día y es tomada como una pausa o tiempo de descanso. Suele proporcionar el aporte de energía y nutrientes más elevado y debe complementarse equilibradamente con la cena.

CENA

Para la cena se recomienda optar por alimentos en función de los ya consumidos a lo largo del día. También debemos tratar de elegir los que sean más fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, y se recomienda evitar su cercanía al momento del sueño, para garantizar un buen descanso.



Dibujos: https://www.laserenisima.com.ar/Alimentacion_Saludable.php

Con todos estos tips ya estás preparado para empezar a cambiar tus hábitos y tener una vida más saludable y equilibrada.

ACTIVIDADES + RESPUESTAS

Nivel 1: niños

(hasta 9 años)

- ¿Cuál es tu comida favorita del día? ¿Por qué?

- ¿Te gusta hacer deporte? ¿Cuál es tu preferido?

- ¿Cuántas veces por semana lo practicás?

- ¿Te gusta jugar a la mancha? Marcá la opción

SI / NO

- ¿Qué otros juegos se te ocurren para estar en movimiento?

- ¿Cómo consumís productos lácteos en tu día a día? (¡Acordate que los productos lácteos son todos los que se hacen a partir de la leche!)

¡Marcá con una estrella (★) cuál es tu favorito!

- Teniendo en cuenta lo que vimos sobre los desayunos. ¿Cómo armarías tu desayuno ideal? ¡Acordate que tenés que elegir un alimento de cada grupo!

LÁCTEOS	FRUTAS	CEREALES
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

↓ Te dejamos este cuadro de ayuda para que puedas elegir ↓

LÁCTEOS	FRUTAS	CEREALES
Leche Queso Yogurt Queso untable	Banana Manzana Durazno Mandarina Kiwi Naranja/Pomelo Ananá Sandía Pera	Pan lactal Cereales sin azúcar Galletas o tostadas de arroz Granola.

ACTIVIDADES + RESPUESTAS

Nivel 2: estudiantes

(de 10 a 17 años)

- ¿Cuál es tu comida favorita del día? ¿Por qué?

- ¿Cómo armarías un plato perfecto para esa comida? ¡Tené en cuenta las recomendaciones que vimos en la guía de lectura!

- Mirá una vez más el gráfico de alimentos de la guía de lectura. ¿Pensás que te falta incorporar alguno a tus comidas? ¿Cuál?

- ¿Te gusta hacer deporte? ¿Cuál es tu preferido?

- ¿Cuántas veces por semana lo practicás?

- ¿Hacés otra cosa para mantenerte en movimiento?

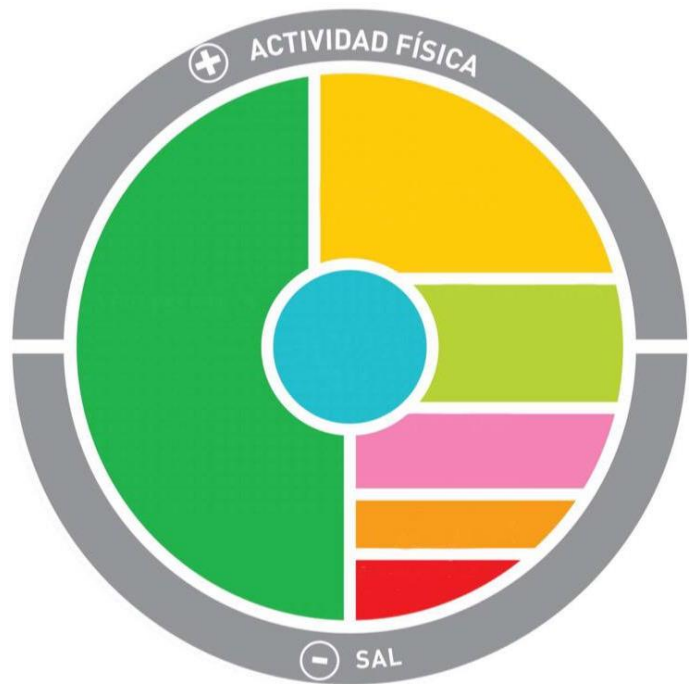
- Nombrá los tres beneficios que tiene un vaso de leche para tu salud.

(RTA: calcio - vitaminas - proteínas)

- ¿Cuáles son los tres grupos de alimentos que sí o sí tiene que tener un desayuno para que sea saludable y equilibrado?

(RTA: LÁCTEOS + FRUTAS + CEREALES)

- Completá este gráfico según los grupos de alimentos que se consumen en mayor y menor medida.
- Frutas y verduras.
- Carnes y huevos.
- Panes, cereales, pasta, papa, legumbres.
- Golosinas.
- Aceites, frutos secos y semillas.
- Lácteos.
- Agua.



RTA: