

## 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 ayuda a que crezcamos fuertes y sanos. Además, nos da la energía que necesitamos para estudiar, jugar y hacer todo lo que nos gusta.

Para tener una alimentación saludable y equilibrada hay que combinar alimentos seguros y de buena calidad. En este gráfico te mostramos los alimentos que tenés que consumir en mayor cantidad, y otros que en menor medida.

La clave es combinar todos estos en tus comidas.



Por ejemplo, como podés ver en la imagen, hay que comer muchas muchas frutas y verduras. Pan y cereales también son buenos para tus comidas porque hacen muy bien a la salud. Tenés que sumar la cantidad adecuada de lácteos (leche, quesos, yogurt, etc), carnes

y, en menor cantidad, aceites y semillas. Podés comer golosinas y dulces pero en cantidades muy chiquitas y no todos los días.

Una alimentación saludable no se trata de comer algunas cosas y otras prohibirlas, sino **de comer variado** en su medida justa.

Una de las indicaciones más fundamentales es el consumo de **lácteos** en el día a día.

### **Importancia del consumo de lácteos**

Llamamos lácteos a todos los productos que vienen de la leche: queso, ricotta, etc. Todos son alimentos muy completos que cuentan con gran cantidad de nutrientes y aportan muchos beneficios a tu cuerpo y a tu salud.

### **¿Qué nutrientes aporta un vaso de leche?**

#### **DIBUJO VASO DE LECHE (refe)**

CALCIO.

PROTEÍNAS.

VITAMINAS A-B-C-D



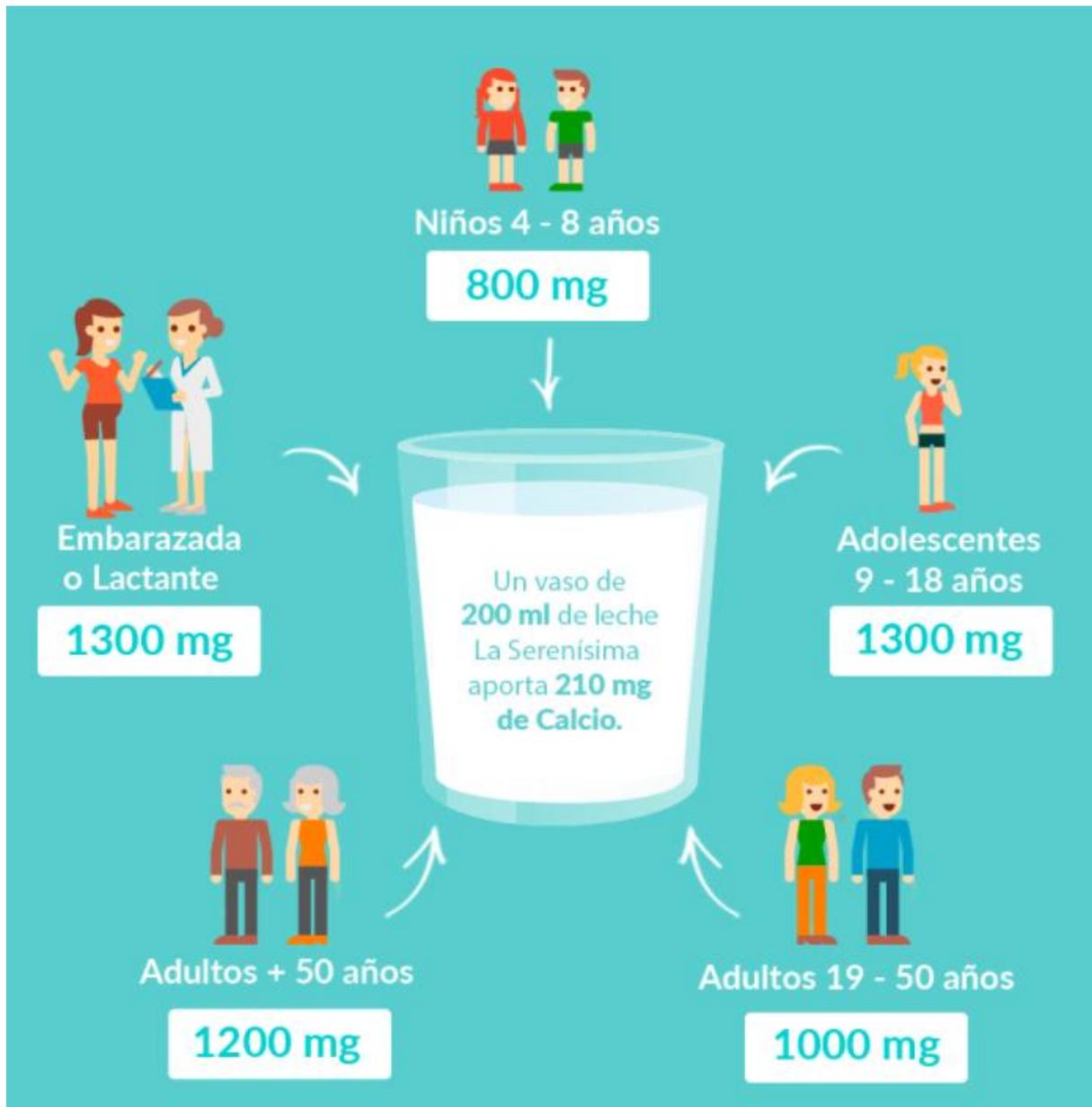
Estos son fundamentales en todas las etapas de la vida, ayudando al correcto desarrollo y funcionamiento del organismo.

El calcio es súper importante para construir y mantener huesos y dientes, como así también tiene beneficios para los músculos y la sangre.

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

Los expertos recomiendan consumir 3 porciones de lácteos todos los días. ¿Cómo podés consumirlo? Estas son algunas ideas:

- Un vaso de leche fría.
- Una infusión (té, café, mate cocido) con leche caliente.
- Tostadas con queso untable 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.



Dibujo: [https://www.laserenisima.com.ar/Importancia\\_Consumo\\_Lacteos.php](https://www.laserenisima.com.ar/Importancia_Consumo_Lacteos.php)

## 2) Respetar las cuatro comidas

Esto es muy importante: hay que respetar las cuatro comidas del día.

DESAYUNO  
ALMUERZO  
MERIENDA  
CENA

### Importancia de desayunar bien

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:

- Empezás el día con todas pilas.

- Mejorás el reparto de energía.
- Sumás más nutrientes a tu cuerpo.

### ¿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. (Consejo: pedí ayuda en casa para que todos puedan tener un súper desayuno).

LÁCTEOS	FRUTAS	CEREALES
Leche Queso Yogurt Queso untable	¡Todas!	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
---	---

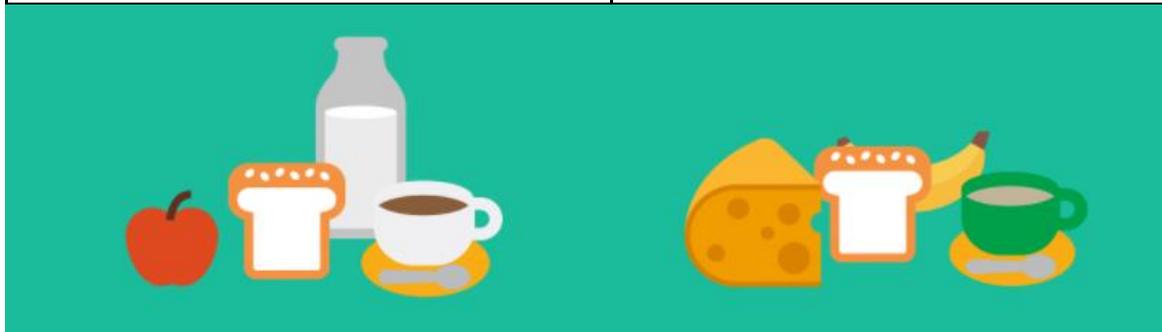


Foto: [https://www.laserenisima.com.ar/Alimentacion\\_Saludable.php](https://www.laserenisima.com.ar/Alimentacion_Saludable.php)

### 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 andar 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 **2 litros de agua a diario**.

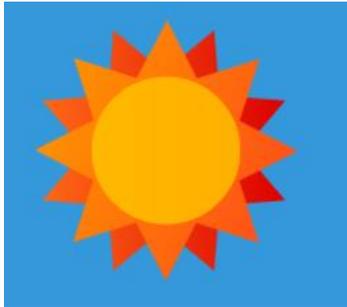
El agua tiene muchísimos beneficios para tu salud, así que no olvides seguir este consejo y tomar el agua que tu cuerpo necesita.

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 lleves 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](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

- ¿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 ↓

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

