

¿CÓMO TE VES?

RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO PARA ESCOLARES

- Acostumbrarse a comer a unas horas fijas determinadas. No saltarse comidas.
- Enseñar a elegir los alimentos. La variedad en la elección es fundamental.
- La leche y el yogurt son necesarios diariamente, pero no suficientes.
- Diariamente también debe tomar: verdura y fruta.
- Consumir la fruta preferiblemente entera. Los jugos de fruta natural con menor frecuencia.
- Consumir legumbres varias veces por semana.
- Enseñar al niño o niña a desayunar. Debe tomar leche, cereales y fruta natural.
- A media mañana, puede tomarse una pieza de fruta, frutos secos u otro alimento alternativo, pero se evitará el consumo de bollería industrial en los recreos escolares.
- Realizar de 4-5 comidas al día.
- En general, se evitará el consumo de bollería, dulces y golosinas.
- Evitar bebidas azucaradas y gaseosas.
- Evitar el exceso de sal.
- Evitar "picar" entre horas.
- Mantener una actividad física diaria al menos una hora, y si es posible que sea compartida (amigos, familia).
- Practicar deporte según sus habilidades y preferencias.
- Evitar más de 2 horas en televisión, videos juegos.

Lema: Fijar los hábitos alimentarios durante estos años de la vida.

RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO PARA ADOLESCENTES

- Distribuir la ingesta a lo largo del día para no saltarse ninguna comida.
- Desayunar en casa preferiblemente. Lácteos, cereales y fruta.
- Consumir de modo adicional leche y derivados fuera del desayuno.
- Si hay tendencia al sobrepeso, elegir productos lácteos desnatados.
- Consumir alimentos saludables: fruta y cereales en lugar de bollería y salados.
- Evitar añadir sal a la comida ya servida y limitar la adición de azúcar.
- Consumir fruta y verdura a diario. Tres raciones de fruta y dos de verduras.
- Consumir carne y pescado acompañado de guarnición de verduras y hortalizas.
- Consumir legumbres varias veces a la semana.
- Beber agua para saciar la sed, evitar refrescos y bebidas edulcoradas.
- Evitar el inicio en el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Tener una actividad física diaria. Compartir la actividad con amigos y familia.
- Practicar deporte según sus habilidades y preferencias.
- Evitar más de 2 horas en televisión, videojuegos, juegos de mesa y ordenador.

Lema: El ejercicio físico y la alimentación adecuada, son las claves de la salud.

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

- Organizar los horarios de las comidas y procurar realizar las máximas posibles en familia.
- Procurar un desayuno saludable.
- Organizar los menús de la familia durante la semana.
- Organizar la compra de alimentos en familia.
- Organizar la actividad física semanal en familia.
- Controlar el ocio sedentario

Lema: Participar en la alimentación y actividad física de sus hijos, genera salud para la familia.