

Buenos Hábitos Alimentarios



para Niños y Jóvenes



Página

Desayuno	5
Ejercicio	6
Frutas y hortalizas	7
Carbohidratos	8
Proteínas	9
Grasas	10
Agua	11
Picoteo	12
Comida rápida	13
Consejos útiles	14

Hábitos Alimentarios

Elige una alimentación variada para asegurar el consumo de todos los nutrientes que necesitas para crecer y estar sano.

Importancia del Desayuno

- ✦ Nos proporciona la energía necesaria para empezar el día.
- ✦ Cuando desayunamos es más fácil concentrarnos y poner atención en clase.

¿Qué puedo desayunar?

Un buen desayuno incluye frutas, leche y cereales (pan, galletas, cereales de desayuno). Ejemplos de desayunos completos son:

- Zumo de fruta natural, tostadas con un poco de aceite de oliva y un vaso con leche.
- Yogurt, cereal y fruta.
- Leche, cereal y zumo de fruta natural.
- Pan, queso y fruta.
- También puedes incluir huevos, jamón...



Actividad Física

¿Para qué me sirve la actividad física?

- Para que tus huesos y músculos se desarrollen fuertes y resistentes.
- Para que te sientas más seguro de tus capacidades físicas.
- Para gozar de buena salud.
- Para rendir mejor en tus estudios.
- Para gastar más energía, lo que te ayudará a controlar tu peso corporal.
- Para sentirte mejor.

¿Cómo puedo incrementar mi actividad física?

- Practicando algún deporte.
- Realizando actividades al aire libre.
- Participando en grupos de danza y baile.
- Utilizando la escalera en vez del ascensor.



Frutas y Hortalizas

¿Por qué debo tomarlas?



- Porque te ayudan a crecer y desarrollarte adecuadamente.
- Porque te aportan todas las vitaminas y minerales necesarios para tener una buena salud.
- Porque nos ayudan a mantener un peso correcto.
- Una dieta rica en frutas y hortalizas previene el riesgo de enfermedades.
- Porque son un tentempié sabroso y saludable.

¿Cómo puedo aumentar mi consumo de frutas y hortalizas?

Incluye en tu alimentación:

- Zumos de frutas naturales.
- Ensaladas de frutas.
- Guisos de verduras.
- No olvides que se recomienda el consumo diario de 5 raciones entre frutas y hortalizas; puedes incluirlas en la comida como ensaladas o postres o como merienda.



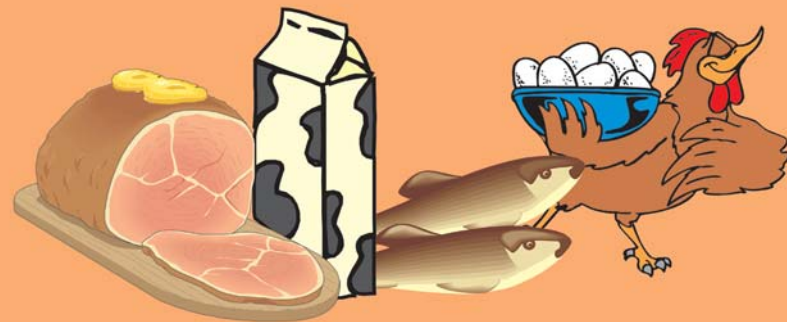
Carbohidratos en la dieta, ¿por qué son importantes?

- Los carbohidratos los encontramos principalmente en las pastas, el arroz, el pan, los cereales de desayuno, galletas, patatas y legumbres como el garbanzo y la lenteja, entre otros.
- Son importantes en nuestra dieta porque nos aportan energía.
- También tienen vitaminas, especialmente las vitaminas del complejo B (en cereales integrales).
- Nos aportan fibra, la cual nos ayuda a nuestra digestión.

¿Cómo puedo incluir más carbohidratos en mi alimentación?

Intenta incluir en cada tiempo de comida uno o dos de estos alimentos:

- > Pastas
- > Arroz
- > Pan
- > Cereales
- > Patatas
- > Legumbres
- > Galletas



Carnes, lácteos, huevos, pescado, pollo... ¿Por qué son importantes?

- Porque nos aportan proteínas.
- Las proteínas son fundamentales para la reparación y crecimiento de tejidos como los músculos, uñas, pelo, piel, etc.
- Forman parte de las hormonas que regulan el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

Grasas... Con moderación!!!

- ◆ En cantidades moderadas, ayudan a conservar la salud.
- ◆ Las grasas nos aportan vitaminas como la D y E.
- ◆ Prefiere siempre las grasas de origen vegetal como el aceite de oliva virgen o el aceite de girasol.



10

Para comer las grasas con moderación, puedes

- Utilizar aceite de oliva y/o limón para aliñar ensaladas, en lugar de usar aliños hechos a base de mahonesa.
- En lugar de freír los alimentos intenta hervirlos, asarlos, hornearlos... descubrirás que la cocina puede ser creativa.
- Las grasas hacen que la comida sea más agradable, pero si las consumimos en exceso no es saludable. Condimenta la comida con especias para sustituir las grasas y descubrirás miles de sabores.

Agua

- Más del 50% de nuestro cuerpo es agua... así que mantenerlo hidratado es importante para su buen funcionamiento.
- Tu cuerpo necesita por lo menos 6 vasos de agua al día, pero si realizas algún deporte, necesitas consumir un poco más.
- Bebe mucha agua en pequeñas cantidades a lo largo del día.
- Prefiere el agua a los refrescos azucarados, ya que estos no te quitan la sed y además te proporcionan más azúcar de la que debes consumir.
- Descubre los zumos de fruta ... **son un delicioso placer!!!**



11



Limita el consumo de chuches, golosinas, dulces, refrescos...

- ☒ Porque no alimentan.
- ☒ Porque contienen mucho azúcar que daña nuestros dientes.
- ☒ Porque si comemos muchas golosinas, chuches o refrescos, no tendremos hambre a la hora de la comida.

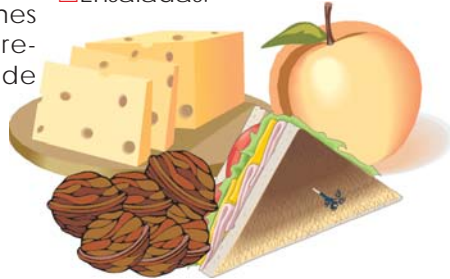


12

¿Qué puedo comer si quiero picar entre horas?

Elige tentempiés variados como:

- ☑ Una fruta.
- ☑ Frutos secos como avellanas, nueces, pistachos, almendras, etc.
- ☑ Yogurt.
- ☑ Bocadillos de atún, queso o pavo con lechuga, tomate, cebolla, etc.
- ☑ Ensaladas.



Modera el consumo de comidas rápidas como pizza, hamburguesas, patatas fritas...


- ☒ Porque aportan mucha grasa, en su mayoría grasa saturada, que en grandes cantidades es dañina para la salud.
- ☒ Porque NO aportan todos los nutrientes que necesitamos para estar sanos.





13



El secreto de una buena alimentación está en variar nuestros alimentos cada día... atrévete a probar alimentos nuevos o a hacer nuevas combinaciones, verás cómo comer es divertido!!!

Por último,

 Come todos los días distintos tipos de alimentos, para asegurar una dieta variada y sana.

 **Disfruta de la comida!!!.**
Comparte los tiempos de comida con tu familia o amigos.

 Respetar tus horas de comida.
Recuerda:

 No hay alimentos malos ni buenos...
 Si los consumimos de forma moderada, todos pueden formar parte de una dieta sana y equilibrada.



2005



**CONFEDERACIÓN
DE CONSUMIDORES
Y USUARIOS**



Este programa ha sido subvencionado por el
Ministerio de Sanidad y Consumo
- Instituto Nacional de Consumo -.
Su contenido es de responsabilidad exclusiva de CECU.