



HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

Los hábitos de vida saludable en niños y adolescentes son aquellos comportamientos que realizamos de manera frecuente que forman parte de nuestra rutina y nos ayuda a tener una mejor salud.

La salud no es solo física si no también mental y emocional
Tener buenos hábitos saludables nos ayuda a mejorar el bienestar mental, reduce los síntomas de ansiedad y estrés, mejora el sueño y reduce el riesgo de depresión.

Para tener una alimentación saludable debemos tener en cuenta:

- . Establecer un horario regular para las comidas.
- . Servir una variedad de alimentos saludables.
- . Evitar las peleas durante la comida.

Existen algunos hábitos alimenticios que nos ayudan a mantener un cuerpo y mente sanos:

- Debemos controlar las porciones, no comer en exceso.
- Comer frutas y vegetales.
- Tomar agua.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- No saltarnos las comidas.
- Reducir las grasas y azúcares
- Evitar alimentos procesados
- Comer 5 veces al día
- Actividad física por lo menos 30 minutos diarios





HIDRATACION

La hidratación consiste en reponer los líquidos corporales que perdemos a través del sudor, al exhalar aire y al eliminar residuos, en promedio el cuerpo pierde de 2 a 3 cuartos de galón de agua al día.

Las células del cuerpo deben tener una cierta cantidad de líquido para funcionar bien, cuando no se tiene suficiente líquido en su cuerpo puede sufrir de deshidratación. Afortunadamente muchos de los alimentos que consumimos están compuestos principalmente de agua.

¿Cómo podemos hidratar nuestro cuerpo?

- Empezar el día con un vaso de agua
- Beber entre 2 y 3 litros de agua al día
- Ingerir alimentos ricos en agua





- **No esperar a tener sed para beber agua.**

Una adecuada Hidratación es esencial para la salud y bienestar, toda célula del cuerpo humano necesita agua. La hidratación es el pilar fundamental de las funciones fisiológicas más básicas como: regular la tensión arterial y la temperatura corporal, la hidratación y la digestión.

¿Qué sucede si no nos hidratamos bien?

- **No oxigenamos el cuerpo de forma correcta**
- **El cuerpo se agota y perdemos niveles de fuerza y resistencia muscular.**
- **Perdemos apetito.**
- **Notamos malestar corporal como fatiga.**
- **Sufrimos somnolencia.**
- **Existe alto riesgo de infecciones del tracto urinario.**
- **Aparecen enfermedades dentales.**

Fig. 1: ¿Porqué es tan importante hidratarse?

