



www.efad.org



www.eufic.org



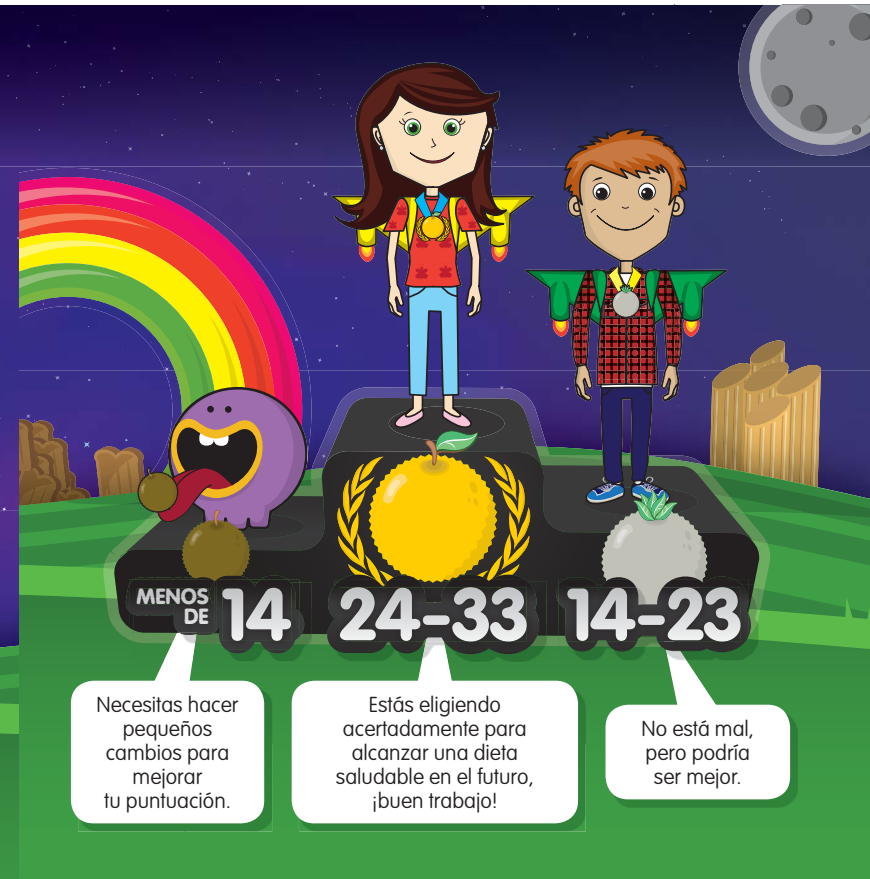
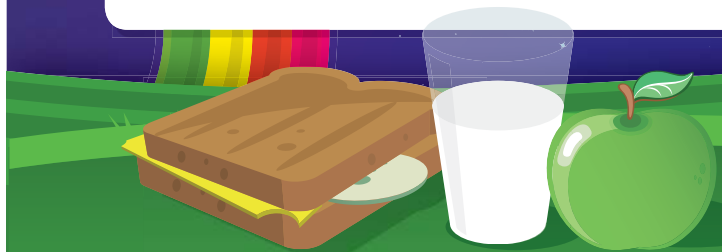
10 CONSEJOS PARA UN ESTILO DE VIDA INFANTIL SALUDABLE



¿Recuerdas cómo aprendiste a montar en bicicleta? Lo más importante era guardar el equilibrio. Una vez logrado esto, podías pedalear cómodamente, para que las ruedas girasen y la bici avanzara.

Eso es precisamente lo que pasa cuando eliges la comida adecuada. Cuando por fin consigues un equilibrio entre la cantidad y el tipo de alimentos que consumes, todos los órganos de tu cuerpo realizan su misión y el organismo funciona de forma eficaz.

Seguir al pie de la letra los 10 trucos que te proponemos, te ayudará a estar siempre sano y en forma. Es tan fácil como montar en bicicleta... una vez que consigues mantener el equilibrio.



Necesitas hacer pequeños cambios para mejorar tu puntuación.

Estás eligiendo acertadamente para alcanzar una dieta saludable en el futuro, ¡buen trabajo!

No está mal, pero podría ser mejor.



Al pasar las páginas de este folleto podrás responder preguntas acerca de tu dieta y estilo de vida y aprender trucos saludables.

Cuando acabes chequea tu puntuación: ¿Escoges una dieta saludable? Selecciona la respuesta que más se acerque a tu dieta y estilo de vida, toma lápiz y papel y escribe tus respuestas.

1. ¿Cuánta fruta tomas a diario?

- a. Una fruta
- b. Sólo zumo de fruta
- c. Más de dos frutas

1 a. 2 puntos
b. 1 punto
c. 3 puntos

2 a. 1 punto
b. 0 puntos
c. 3 puntos

3 a. 3 puntos
b. 0 puntos

4 a. 2 puntos
b. 3 puntos
c. 0 puntos

5 a. 3 puntos
b. 1 punto
c. 0 puntos

6 a. 1 punto
b. 3 puntos
c. 2 puntos

7 a. 3 puntos
b. 2 puntos
c. 1 punto

8 a. 0 puntos
b. 3 puntos
c. 3 puntos

9 a. 3 puntos
b. 0 puntos
c. 2 puntos

10 a. 3 puntos
b. 1 punto
c. 0 puntos

11 a. 3 puntos
b. 1 punto
c. 0 puntos



CHEQUEA TU PUNTUACIÓN...



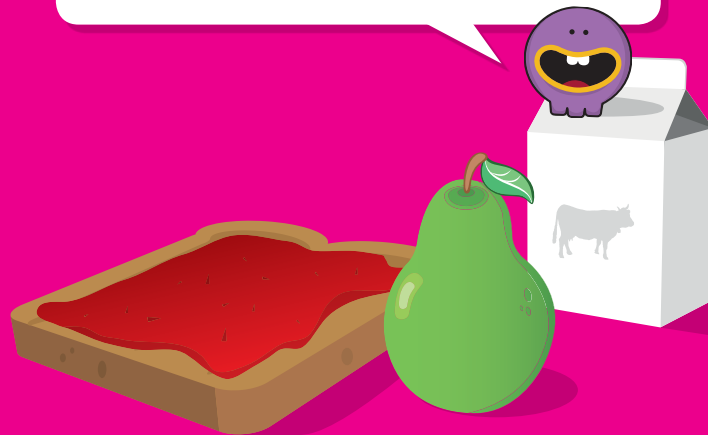
1 Comer es divertido... ¡Disfruta la comida!

Una forma estupenda de disfrutar de las comidas es hacerlo en compañía de la familia y los amigos, en casa o en el colegio. Resulta interesante observar qué escogen los demás: ¿Qué comen tus amigos? ¿Pruebas alimentos diferentes todos los días? Échale un vistazo a lo que llevas en la bolsa de la merienda o a lo que tienes en tu plato de comida ¿Cuántos tipos de frutas y verduras distintos ves?



2. En el desayuno, sueles tomar:

- a. Simplemente una bebida (leche, zumo, té)**
- b. Nada**
- c. Pan o cereales con fruta y leche**



¡Muévete! Haz ejercicio a diario

Al igual que las bicicletas se oxidan si no las utilizas con frecuencia, tus músculos y huesos necesitan que los mantengas activos. El ejercicio es indispensable para mantener en forma el corazón y fortalecer los huesos. Y puede resultar muy divertido. Procura realizar algún tipo de ejercicio cada día, como ir caminando al colegio, o subir las escaleras deprisa. También los juegos que practicas en el recreo, como el fútbol o saltar a la cuerda, son un buen entrenamiento. La natación es uno de los deportes más beneficiosos para la salud.

10



10. ¿Cómo vas al cole?

- a. Andando o en bicicleta
- b. En autobús (y tengo que andar hasta y desde la parada del autobús)
- c. En coche

11. ¿Con qué frecuencia haces ejercicio al aire libre o en un club deportivo?

- a. A diario, todas las veces que puedo
- b. Sólo de vez en cuando
- c. No me gusta el ejercicio físico

El desayuno es una comida importante

Igual que los coches, los autobuses y los trenes no pueden correr si no tienen combustible, nuestros cuerpos necesitan energía para funcionar. Después de pasar toda una noche durmiendo, los niveles de energía de nuestro cuerpo son bajos. Así pues, empieza el día con un buen desayuno, ya sea para ir al colegio o para dar una vuelta durante el fin de semana. ¡Los carbohidratos te ayudarán! Prueba a desayunar pan, una tostada, o cereales, leche, fruta o yogur.

2



3. ¿Con qué frecuencia tomas comida rápida (hamburguesas, patatas fritas, pollo frito, pizza)?

- a. No más de una vez a la semana**
- b. Todos los días**

¡Cuida tus dientes! Cepíllate los dientes al menos dos veces al día

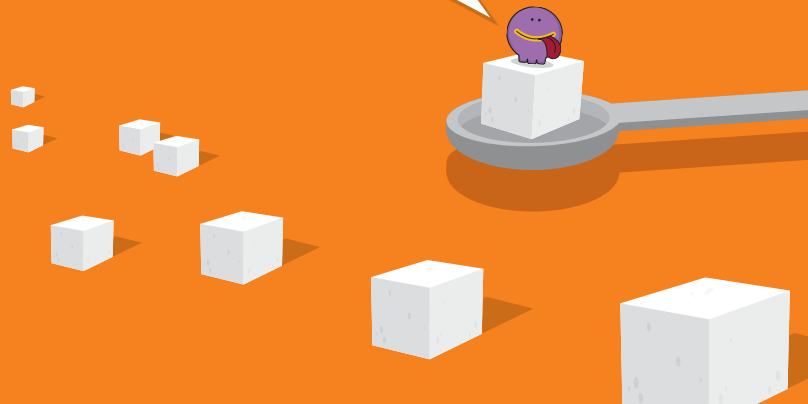
9

Cepíllate los dientes al menos dos veces al día. Comer demasiado frecuentemente durante el día alimentos ricos en azúcar o almidón (fécula) puede contribuir a la aparición de caries. Así que, ¡no te pases todo el día comiendo chucherías y bebiendo refrescos! Los chicles sin azúcar pueden ayudarte a mantener tus dientes sanos, pero la mejor manera de conservar una sonrisa espléndida consiste en lavarse los dientes dos veces al día con una pasta de dientes con flúor. Además, después del cepillado nocturno, no debes comer nada y beber únicamente agua.



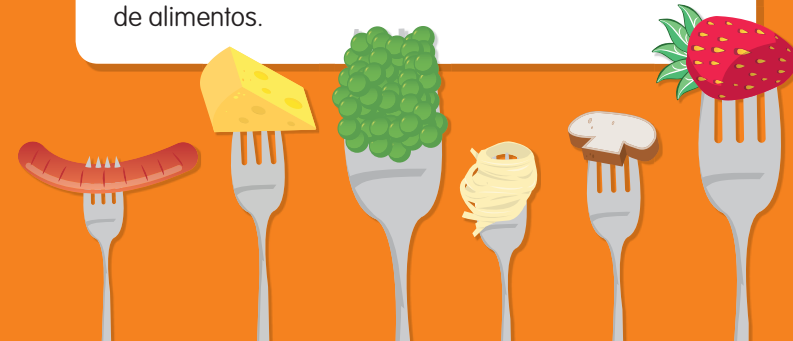
9. ¿Con qué frecuencia añades azúcar a tus comidas?

- a. Muy pocas veces (menos de una vez a la semana)**
- b. Frecuentemente (varias veces al día)**
- c. Más o menos una vez al día**



Procura comer alimentos variados durante el día. La receta para mantenerse sano es la variedad

Para gozar de buena salud, tienes que ingerir a diario más de 40 nutrientes distintos (como las vitaminas y los minerales). Como no existe un alimento que los contenga todos, es muy importante que selecciones cada día una variedad de alimentos que sea equilibrada. En realidad, no existe comida buena ni mala, así que no tienes por qué renunciar a la que te gusta. La mejor forma de llevar una dieta equilibrada, consiste en comer todos los días distintos tipos de alimentos.



3

4. ¿Comes pan, pasta, patatas, arroz o cereales a diario?

- a. Sí, pero no integrales**
- b. Sí, y a veces los como integrales también**
- c. No**



Sacia la sed. Bebe cuanto puedas

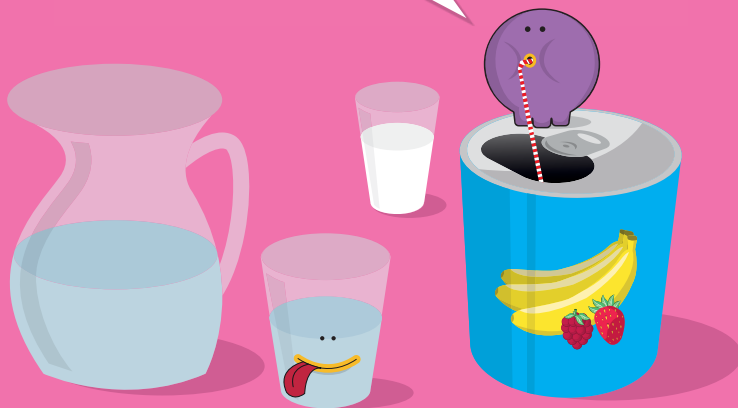
¿Sabías que más de la mitad de tu peso es agua? Por lo tanto, además de aportarle al cuerpo todos los alimentos que necesita a diario para estar en forma, tienes que beber un mínimo de 5 vasos de líquido al día. Es muy importante beber suficientemente para evitar la deshidratación, sobre todo cuando hace calor o cuando practicas mucho ejercicio. Por lo general, aunque no siempre es el caso, tu cuerpo te comunicará que necesita líquidos haciendo que sientas sed. El agua es la bebida por excelencia: tanto la del grifo como la mineral (la normal o la de sabores, con o sin gas). Los zumos de fruta, el té, los refrescos, la leche y las demás bebidas también pueden ser una opción, de vez en cuando.

8



8. ¿Qué bebes todos los días?

- a. Sólo refrescos de frutas, con gas
- b. Mucha variedad de bebidas (agua, té, leche, zumos de fruta)
- c. Mucha agua



¿Qué alimento va ganando? Haz de los carbohidratos la base de tu alimentación

4

Aproximadamente la mitad de las calorías de tu dieta debería provenir de alimentos ricos en carbohidratos, como cereales, arroz, pasta, patatas y pan, así que no está de más que incluyas como mínimo uno de ellos en cada comida. Prueba el pan integral, la pasta y otros cereales, que te aportarán mucha fibra. ¿Has intentado hacer pan tú mismo? ¡Es divertidísimo y huele que alimenta!



5. ¿Cuánta verdura comes a diario?

- a. 2 ó 3 raciones de verdura (cruda o cocinada)
- b. 1 ración
- c. Nada de verdura



¡La merienda está servida! Come a la hora indicada y cambia con frecuencia lo que picas entre horas

7

Aunque comas con regularidad a lo largo del día, hay veces en que te entra hambre entre las comidas, sobre todo si has hecho mucho ejercicio físico. Los tentempiés o aperitivos pueden engañar el hambre, pero no deben nunca sustituir a las comidas, sino servir sólo de complemento. Existen multitud de alimentos para picar a tu disposición. Puedes escoger entre un yogur, frutas frescas o desecadas, barritas de verduras (por ejemplo, de apio o de zanahorias), nueces sin sal, tortas de arroz o, quizás, una rodaja de pan de frutas o un poco de pan con queso. De forma ocasional, quizá prefieras patatas fritas u otros tentempiés envasados en bolsas, una chocolatina, un trozo de pastel o galletas. Sean cuales sean tus preferencias, recuerda que siempre es bueno elegir tentempiés variados para mantener una dieta equilibrada.



7. ¿Cuál es tu merienda favorita?

- a. Fruta
- b. Yogur
- c. Galletas de chocolate



¡Choca esos cinco! Come fruta y verdura en cada comida, ¡y también entre horas!

5

La fruta y la verdura son los alimentos más ricos en vitaminas, minerales y fibra. Todos deberíamos tratar de comer al menos 5 raciones diarias. Por ejemplo, un zumo de fruta en el desayuno, una manzana o un plátano entre horas y dos tipos de verdura en las comidas. Con eso ya tenemos el total. ¿Cuántas variedades puedes distinguir en el supermercado? ¿Por qué no pruebas algunas nuevas?



6. ¿Cuál de estos bocadillos te parece el mejor?

- a. Con mucha mantequilla y jamón, o con chocolate de untar**
- b. Con jamón fino, atún o pollo y lechuga**
- c. De queso**



Detalles sobre las grasas. El exceso de grasas no es bueno para la salud

6

Comer muchos alimentos grasos (como las patatas fritas, la carne y las salchichas fritas, las tartas y los dulces) puede ser malo para nuestro cuerpo. Modera también las grasas para untar en el pan, como la mantequilla y las margarinas. Aunque hace falta algo de grasa para obtener todos los nutrientes que necesitamos, tenemos que comer con moderación esos alimentos para no perder el equilibrio de nuestra alimentación. De modo que, si la comida del mediodía es más bien grasa, intenta comer algo ligero, bajo en grasas, cuando cenas en casa.

