

3/

Alimentación y hábitos saludables



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN



Energía para crecer



Llevar a cabo una buena alimentación es fundamental para crecer sano y desarrollar las actividades diarias con energía. Una correcta nutrición se basa en comer los alimentos que necesita nuestro cuerpo para encontrarnos bien, y un ejercicio físico continuado nos permitirán gozar de una buena salud.



1/ Importancia de una buena alimentación

- 1. Mayor crecimiento:** La etapa infantil es la más importante para nuestro crecimiento. Por ello, es fundamental ingerir los nutrientes necesarios.
- 2. Crecimiento sano:** Reduciremos la posibilidad de desarrollar enfermedades que suelen darse en la infancia: anemia, caries, obesidad, problemas de tiroides, diabetes...
- 3. Evitar enfermedades en la edad adulta:** Comer bien y realizar ejercicio físico en la fase infantil es la mejor forma para no tener enfermedades cuando seamos mayores.
- 4. Es más fácil hacer ejercicio físico estando sano:** Está claro que si nos encontramos mal y cansados no podremos llevar a cabo algunas actividades fuera de clase. Una buena alimentación nos permitirá hacer ejercicio físico y ser mejores en el deporte que nos guste: fútbol, natación, gimnasia, judo...
- 5. Más y mejor energía para clase:** para poder estar bien en el aula y no acabar muy cansados, hay que comer bien. Además de prestar mayor concentración en clase, podremos seguir haciendo cosas después del cole: deporte, estar con los amigos, jugar...

¿Cuáles son estos hábitos tan importantes que tenemos que adquirir siendo niños para cuidar nuestra salud?

1

Dieta variada y equilibrada: Basada en la pirámide nutricional, que se compone de varios grupos de alimentos. Es muy importante que la dieta sea agradable, aunque no podemos olvidar que si hay algún alimento que no nos gusta también tenemos que comerlo.

Tenemos la suerte de que en nuestra región disponemos de alimentos variados y de calidad, con lo que nos será mucho más sencillo llevar una alimentación saludable.

2

Hacer deporte: Para estar bien física y psíquicamente es imprescindible hacer ejercicio físico. Para estudiar necesitamos mucha concentración, y hacer deporte es la mejor manera de desconectar y mantener bien la cabeza. Hay muchos tipos de ejercicio y cada uno tiene que hacer el que más le guste. Además de ello, también es muy bueno ir andando a los sitios, subir escaleras, etc.

3

Controla las chucherías: Los productos que solo contienen grasas y azúcares (chucherías, snacks, refrescos...) engordan pero no alimentan bien. Es muy importante no abusar de ellos y deben ser incluidos en la dieta de forma esporádica, nunca de forma diaria. Y no los tenemos que ingerir antes de las comidas, ya que nos quitarán las ganas de comer.



4

Beber agua: A veces hablamos mucho de lo importante que es comer bien, pero nos olvidamos de algo vital y necesario: beber agua. Más de la mitad de nuestro cuerpo está compuesto por agua y, por tanto, es importante mantener los niveles en el organismo. Además, si nos fijamos, veremos cómo el agua aparece también en la pirámide nutricional. A veces se sustituye por otro tipo de bebidas como refrescos, pero no debemos hacerlo porque estas bebidas nos aportan azúcar, gases, cafeína...



5

Realizar 5 comidas al día: Es muy importante no saltarse ninguna comida para aportar al cuerpo la energía que necesita. Si lo hacemos de esta manera tendremos fuerza para todo el día y no llegaremos a la noche demasiado cansados.

6

Desayunar bien: Es una comida imprescindible y muchas veces no le prestamos la suficiente atención porque vamos con prisas o nos da pereza. El desayuno es la “gasolina” que necesita el cuerpo para poder rendir bien el resto del día. Debe contener una pieza de fruta (se puede sustituir por un zumo de frutas natural aunque es más aconsejable tomarse la pieza de fruta porque mantiene todas sus propiedades), un lácteo (leche, yogur, queso...) y un cereal (pan, galletas, cereales...). Además, se puede incluir otro tipo de alimentos como miel, jamón cocido, mermelada...

7

Cuida tu imagen: Tener hábitos de higiene personal es imprescindible para que mayores y pequeños gocen de buena salud. Está comprobado que las pequeñas acciones que conforman la higiene personal evitan malestares causados por virus o bacterias. Por ejemplo, lavarse las manos antes de cada comida. De esta manera, se reducen los riesgos de contraer enfermedades.

2/ Consecuencias de una mala alimentación

1. Obesidad: Es consecuencia de una dieta con exceso de grasas y azúcares, y normalmente va unida también a la falta de ejercicio físico. Puede ser causa de otras enfermedades más graves como la diabetes o la hipertensión. Alimentarnos bien es la mejor forma para combatirla y para evitar enfermedades futuras. Debemos trabajar contra ella porque actualmente en los países desarrollados es donde más obesidad hay.

2. Anemia: Es la consecuencia de la falta de hierro en la alimentación. Nos hará estar mucho más cansados.

3. Anorexia: Nos vemos más gordos de lo que realmente estamos y dejamos de comer. Eso produce que adelgacemos mucho y nos encontremos muy débiles.

4. Bulimia: Al miedo a engordar se une la pérdida de hábitos alimentarios. Suele manifestarse cuando se come grandes cantidades en un espacio breve de tiempo y en la sensación posterior de arrepentimiento.



¿Sabíais
que...?



Los casos de desnutrición infantil en España han aumentado de forma muy alarmante por la actual crisis económica. La falta de empleo en muchas familias ha provocado que la alimentación en los hogares se haya visto muy descuidada.

En el año 2009 el 23,7% de los niños españoles vivía bajo el umbral de la pobreza. Este porcentaje ha ido en aumento hasta el 32,8%, que es el dato de 2014.

Actualmente España es el tercer país de la Unión Europea con mayor cantidad de niños en un nivel de pobreza alto.

El aumento de la desnutrición infantil podría acarrear la aparición de enfermedades, en principio erradicadas, como la tuberculosis.

El riesgo de mortalidad de un niño que presenta desnutrición es 9 veces superior al de un niño en condiciones normales.

¿Qué hemos aprendido hoy?

- **Una correcta alimentación** nos hará crecer más sanos, evitar enfermedades y aguantar mejor las actividades diarias.
- **Beber agua, evitar las chucherías, realizar 5 comidas y tomar una gran variedad de alimentos son factores clave para llevar a cabo una alimentación saludable.**
- **Una mala alimentación** puede provocar que desarrollemos enfermedades en la etapa infantil o cuando seamos adultos.
- **La mala situación económica** ha provocado que algunas personas no puedan cuidar la alimentación y que haya aumentado la desnutrición.
- **El riesgo de mortalidad de un niño que presenta desnutrición es 9 veces superior al de un niño en condiciones normales.**

Actividades

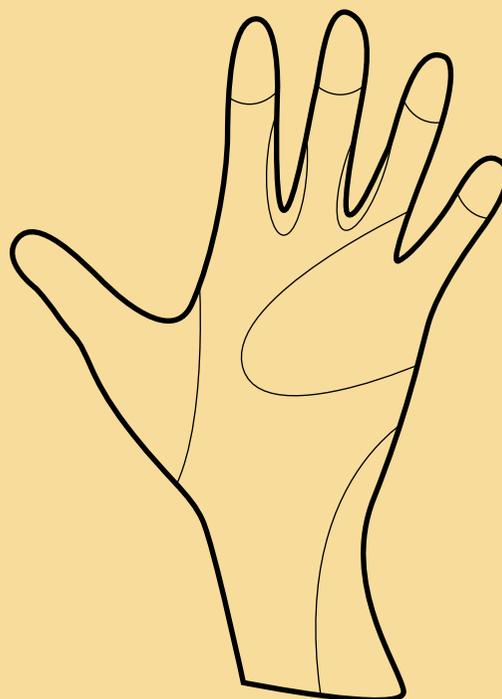
Alimentación y hábitos saludables

2

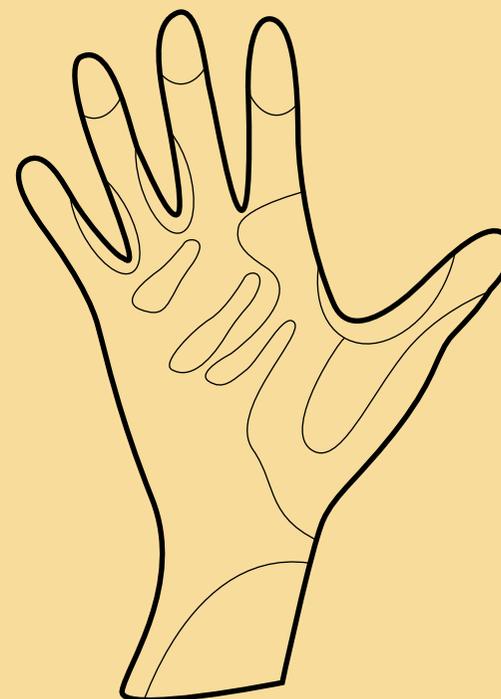
Todos al lavabo

A continuación colorea la leyenda y los dibujos siguientes.

- Partes generalmente olvidadas
- Partes regularmente olvidadas
- Partes limpias



Dorso



Palma

Actividades

Alimentación y hábitos saludables

2 Todos al lavabo

¿Sabéis lavaros correctamente las manos? Ya lo veremos...



Garbitu eskuak momentu batean

1

Busti eskuak urarekin eta eman xaboia
Mojarse las manos con agua y aplicar jabón

2

Esku-ahurrak, bata bestearen kontra
Palma contra palma

Esku-ahurra eskugainaren kontra
Palma contra dorso

Bi esku-ahurrak, hatzak elkar lotuta
Ambas palmas con dedos entrelazados

Lávate las manos en un momento

3

Hatzen bestaldea esku-ahurraren kontra
Dorso de los dedos contra palma

Biratu hatz lodia
Rotación del pulgar

Hatz puntak
Puntas de los dedos

Kendu gela eskuetatik uraz, lehortu itzazu eta itxi txorrotak toallarekin
Aclarar las manos con agua, secarlas y cerrar el grifo utilizando la toalla

Herriarrak Pazientearen Segurtasunean Sentsibilizatzeko Kanpaina
Campana de sensibilización ciudadana en Seguridad del Paciente

Dokumentu honetan oinarrituta: - Elaborado a partir de:
"OMS (2010). Cómo lavarse las manos. <http://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/>"