



CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

Una **alimentación sana** consiste en ingerir a lo largo del día los alimentos adecuados para tener una buena nutrición. Para conseguirlo, debes seguir los siguientes consejos:

1. Haz cinco comidas al día.



Desayuno (8:00): es la comida más importante del día. Debe ser rica en alimentos que aporten mucha energía.



Merienda (17:00): se toma a media tarde para reponer energía. Al igual que el almuerzo, puede consistir en un bocadillo o fruta.



Almuerzo (11:00): se toma a media mañana para reponer energía. Puede consistir en un bocadillo o en una pieza de fruta.



Cena (20:30): debe ser ligera porque después no se necesita gastar mucha energía.



Comida (14:00): suele ser la más abundante de todas. Es aconsejable que incluya todas las sustancias nutritivas.

2. Toma una dieta variada.

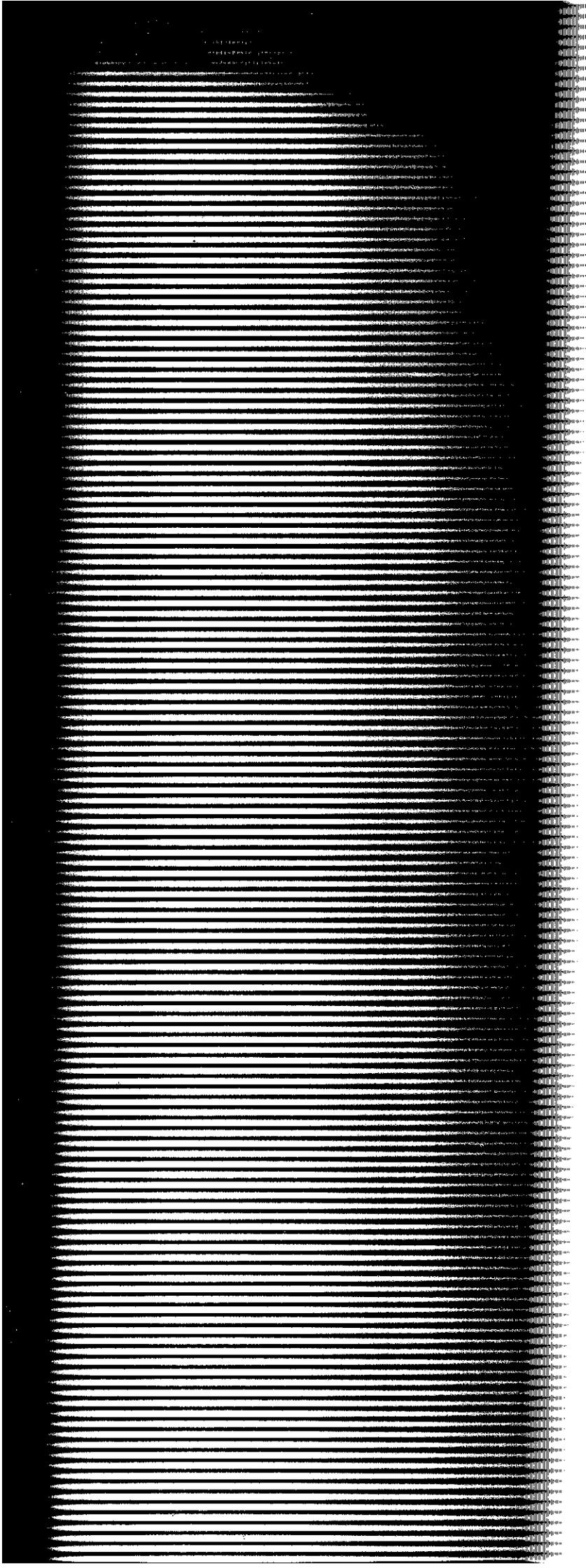


3. Evita:

- Tomar alimentos entre comidas.
- Comer demasiados dulces, bollos y pasteles.
- Beber muchos refrescos gaseosos.

+ info

Cuando se está en pleno crecimiento, como lo estás tú ahora, el calcio es fundamental para el desarrollo de tus huesos. Se encuentra principalmente en la leche, el yogur y el queso.



4. Bebe abundante líquido a lo largo del día.

- Puedes beber agua, zumos y leche.

5. Come solo lo que necesites.

- Porque si comes de menos:



- Y si comes de más:



■ Escribe los aspectos de tu alimentación que consideres correctos y los que debes mejorar.

Correctos
Debo mejorar

Comentar en qué medida se cumplen los consejos anteriormente indicados y sugerir otras recomendaciones para una alimentación sana.



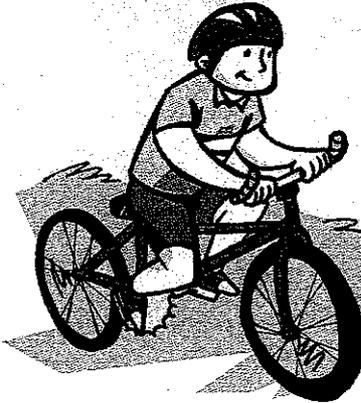
REGLAS PARA UNA VIDA SALUDABLE

Los hábitos saludables son las conductas de nuestra vida cotidiana que favorecen el mantenimiento de una buena salud. Observa algunas de ellas:

Comer adecuadamente.



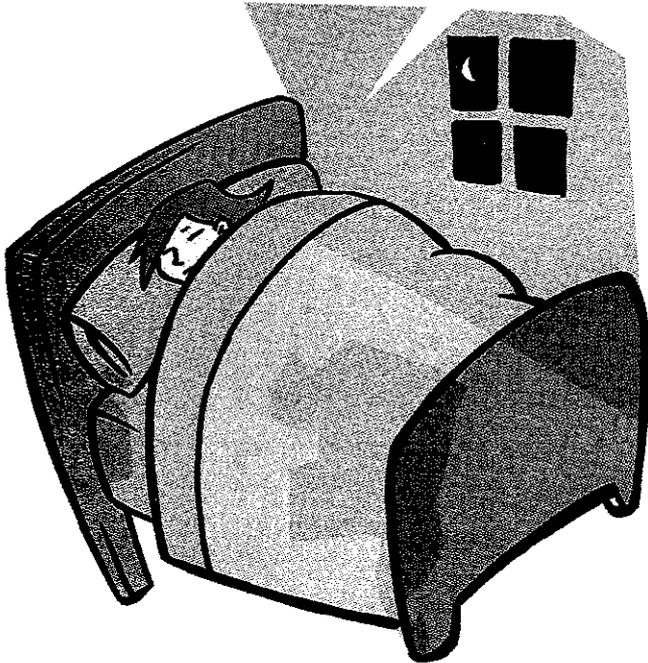
Realizar ejercicio físico.



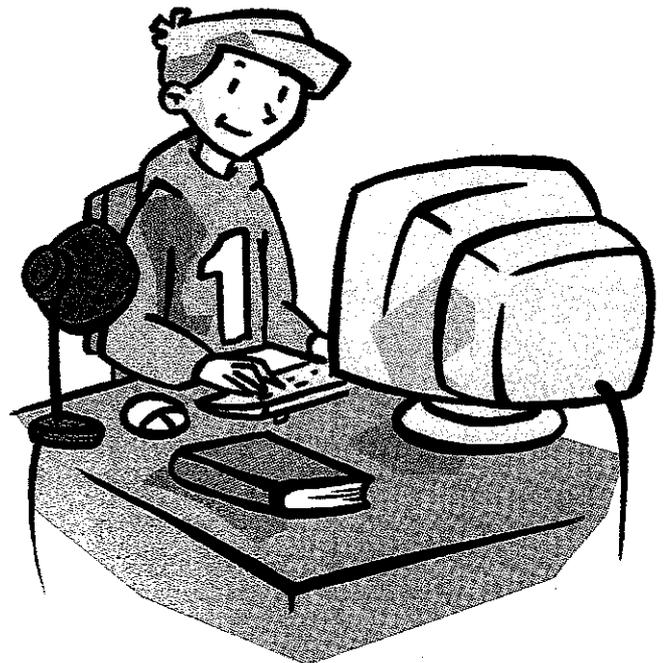
Cuidar la higiene.



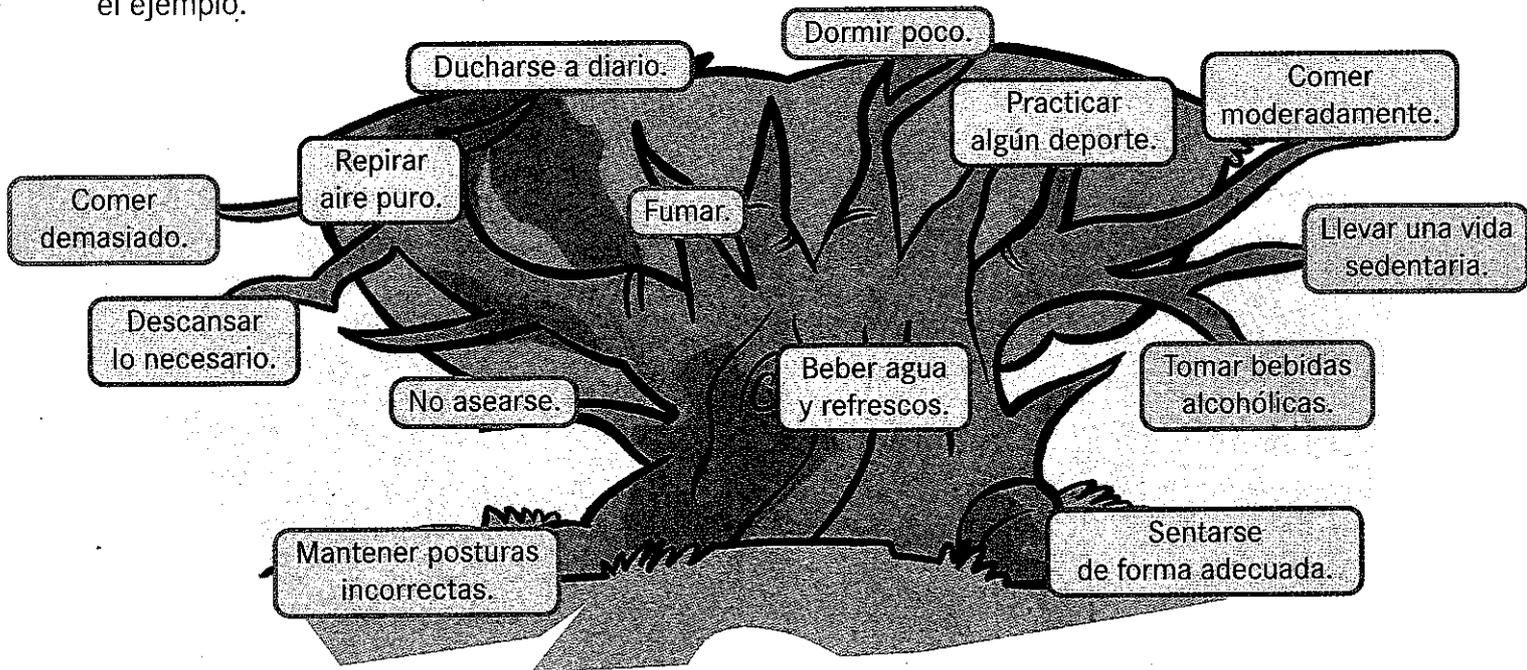
Descansar lo necesario.



Mantener posturas adecuadas.



Clasifica las siguientes conductas en beneficiosas o perjudiciales, como en el ejemplo.



Conductas positivas para la salud		Conductas negativas para la salud
Comer moderadamente.	→	Comer demasiado.
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

Escribe las conductas que te ayudan a cuidar tu salud y las que deberías mejorar.

Conductas positivas: _____

Conductas negativas: _____
