

# Hábitos de Vida Saludables

*Destinado a niños y jóvenes*

Hospital Universitari  
General  
de Catalunya

Grupo  quirónsalud



# Hábitos de Vida Saludables



Alimentación saludable



Hidratación



Ejercicio físico



Descanso



Higiene personal



# Alimentación saludable



## Es muy importante porque ayuda a:

Tener energía

Aumentar las defensas contra las enfermedades

Estar fuerte

Estar de buen humor

Crecer saludablemente





## Dieta Mediterránea



### Alimentos de consumo OCASIONAL

Por su contenido en azúcar, sal y grasas saturadas, se recomienda reducir el consumo de:

- bebidas azucaradas
- zumos embotellados
- embutidos
- carnes grasas
- patatas chips
- snacks fritos y salados
- dulces
- bollería
- galletas

### Alimentos de consumo SEMANAL

- **Carne magra:** 3-4 raciones a la semana (máximo dos carnes rojas)
- **Pescado:** 3-4 raciones a la semana
- **Huevos:** 3-4 raciones a la semana
- **Legumbres\*:** 2-4 raciones a la semana
- **Fruta seca:** 3-7 raciones a la semana

### Alimentos de consumo DIARIO

- **Farináceos (pan, pasta, arroz, patata, legumbres\*):** 4-6 raciones al día
- **Frutas frescas:** 3 raciones al día
- **Hortalizas y verduras:** 3 raciones al día
- **Aceite de oliva:** 3-6 raciones al día
- **Lácteos (leche, yogurt, queso):** 2-3 raciones al día

\* Las legumbres, por su composición nutricional (ricas en hidratos de carbono y proteínas), están representadas en la pirámide, tanto en el grupo de alimentos farináceos como en el grupo de los alimentos proteicos.



## ¿Cómo sería el plato saludable?

Ejemplo de una comida:



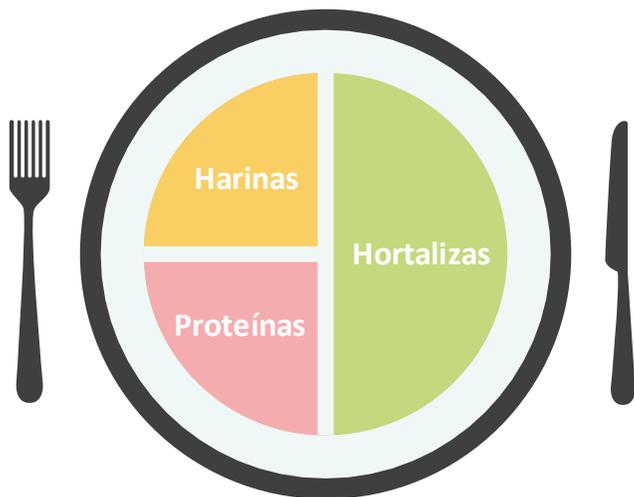
FRUTA



ACEITE  
DE OLIVA



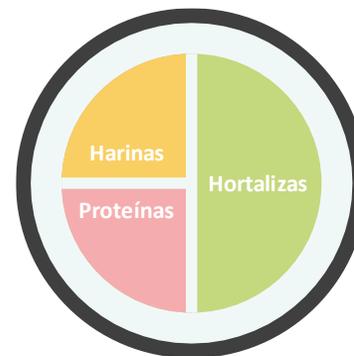
AGUA



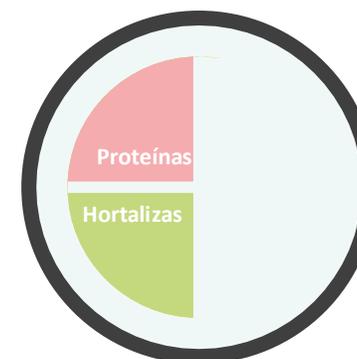
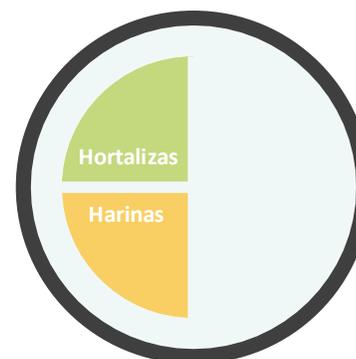
Alimentación saludable



En un sólo plato



Dividido en un primer plato y un segundo plato





## Decálogo de la alimentación saludable:

- 01 Utilizar aceite de oliva, tanto para cocinar como para aliñar, preferentemente **aceite de oliva virgen extra**.
- 02 Priorizar **alimentos frescos, de proximidad y de temporada**. Disminuir ultraprocesados.
- 03 Comer **verduras en diferentes texturas**, cocciones y sabores.
- 04 Comer como mínimo, dos o tres **frutas frescas y hortalizas** al día. Los postres habituales tienen que ser a base de fruta fresca. Tanto en la comida como en la cena. Las ensaladas también deben ser habituales.
- 05 El **desayuno es muy importante**, es la primera comida del día, para empezar con energía.
- 06 Incluir **legumbres**: tesoro gastronómico y nutricional, y además tienen un precio muy asequible.
- 07 Priorizar los **alimentos integrales**. El pan, el arroz, la pasta, los cereales de desayuno, etc., si son integrales aportan más fibra y son más nutritivos y saludables.
- 08 Utilizar **poca sal**, en la cocina y en la mesa, y que sea sal yodada.
- 09 Incrementar el consumo de frutas secas. Escoger los **frutos secos tostados sin sal**: nueces, avellanas, almendras, piñones, etc. Son una fuente importante de nutrientes, gustos y texturas.
- 10 Los alimentos no son ni una recompensa ni un castigo. **Disfrutar de la comida**. Dedicar un tiempo mínimo de 20 minutos. Evitar comer viendo la televisión.





## Higiene en la alimentación:

Limpiar, separar, cocer y enfriar



**Limpiar las manos**, utensilios y superficies, sobre todo después de tocar alimentos crudos.



**Separar los alimentos crudos de los cocinados**, tanto en la cocina como en la nevera. Utilizar utensilios diferentes para manipular y conservar los alimentos.



**Cocer bien los alimentos**, sobre todo la carne, el pollo, los huevos y el pescado, para que no queden partes crudas.



**Guardar en la nevera** los alimentos que sobren.





# Hidratación



## ¿Por qué es importante hidratarse?

- El agua es esencial para la vida.
- Mantener la hidratación es importante para la **salud física y mental**.
- El **cuerpo humano** está constituido en un gran porcentaje por agua:
  - **Bebé:** 75% de agua en su organismo.
  - **Adultos:** 60% de agua en su organismo.
  - **Personas mayores:** va disminuyendo la cantidad de agua en el organismo.
- La aportación de agua en el organismo proviene de:
  - Líquidos (mayoritariamente)
  - Sólidos (verduras, frutas y hortalizas, sobre todo)





## ¿Cuándo tenemos que beber agua?



Cuando hace calor  
incrementar el  
consumo de agua



Para hidratarse el **agua** es la mejor opción. El resto de las bebidas, como los zumos y otras bebidas azucaradas tendrían que ser de consumo ocasional, pero no son sustitutos del agua.

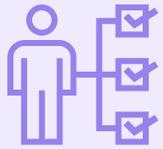




# Ejercicio físico



## El deporte tiene beneficios en 4 ámbitos:



Físico



Psicológico



Social



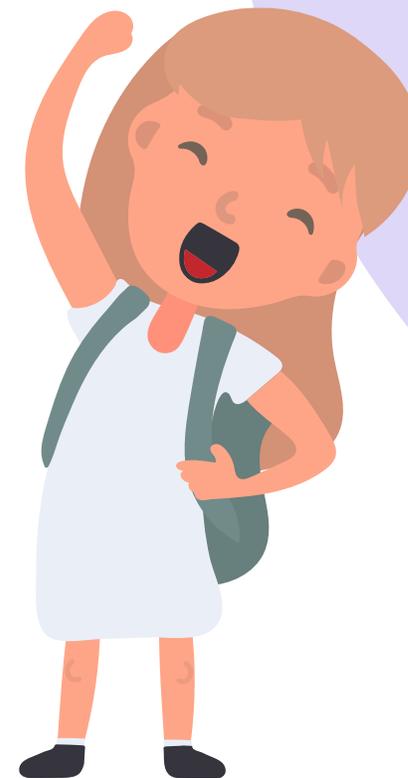
Académico





## Beneficios físicos:

- **Factor de prevención de enfermedades cardiovasculares** y otros como la obesidad, el cáncer, y enfermedades crónicas como la hipertensión, la hipercolesterolemia o la diabetes.
- **Aumenta la fuerza, la agilidad, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular.**
- Todo el organismo sale beneficiado:
  - **Corazón.** Favorece un corazón saludable y reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.
  - **Arterias.** Ayuda a mantenerlas flexibles y sanas.
  - **Articulaciones.** Fortalece los músculos y los huesos.
  - **Sistema nervioso.** Contribuye a mantenerlo en buena forma.





## Beneficios psicológicos:

- **Mejora** el estado de ánimo.
- Reduce el estrés.
- **Ayuda a combatir la ansiedad** y la depresión.



## Beneficios académicos:

- **Mejora** la memoria.
- **Mejora** la capacidad de aprendizaje.
- **Mejora** el rendimiento escolar.





## Beneficios sociales:

- Favorece las relaciones con los otros. Se hacen nuevos amigos.
- Practicar deportes colectivos o realizar actividad física en grupo hace que se desarrollen valores positivos:
  - Empatía
  - Compañerismo
  - Constancia
  - Cooperación
  - Esfuerzo
  - Afán de superación
  - Responsabilidad





## Decálogo de un estilo de vida activo:

- 01 Desplazarse andando o en bicicleta.
- 02 Subir y bajar escalas.
- 03 Bailar.
- 04 Ir al **parque**.
- 05 **Patinar, saltar a cuerda, jugar a pelota.**
- 06 Practicar algún **deporte**.
- 07 Hacer actividad física en **compañía**.
- 08 **Moverse al aire libre** (cuando sea posible).
- 09 **Hidratarse con agua** cuando se practique deporte.
- 10 El deporte nos hará **dormir mejor**.





# Descanso



## ¿Por qué es importante el descanso?

- Mantener una **buena salud física y mental**.
- Por un **buen desarrollo**.

## ¿Qué pasa cuando dormimos?

- El sueño es reparador, descansamos, y se regeneran las células cuando dormimos. Por lo tanto, tiene que ser un **sueño de calidad**.
- Secreción de la **hormona de crecimiento**.
- **Crecemos** física y psíquicamente.
- **Consolidamos** lo que hemos aprendido a lo largo del día.

## ¿Qué pasa si no dormimos bien?

- Al día siguiente no podemos rendir, no tenemos capacidad para concentrarnos.
- Físicamente **estamos más débiles** y perdemos fuerza.
- Podemos **estar más tristes**, y a la larga sufrir depresión o ansiedad.





## Consejos para tener un sueño reparador

- **Acabar el día haciendo actividades tranquilas:**
  - Escuchar música tranquila
  - Leer libros (formato papel)
  - Conversar
- **No utilizar aparatos electrónicos** una hora antes de ir a dormir, el brillo de las pantallas puede provocar insomnio y afectar la calidad del sueño:
  - Televisión
  - Tablet
  - Móviles
- **Tener un horario fijo** para ir a dormir.
- Cenar mínimo 2 horas **antes de ir a dormir**.
- **Dormir entre 9-11h diarias** (según la edad).





# Higiene personal



## ¿Por qué es importante?

Mejora y  
conserva  
nuestra salud.



Previene  
enfermedades  
infecciosas.





## ¿Qué debemos hacer para tener una buena higiene?

- Lavarnos las **manos** con agua y jabón: antes de comida y de tocar alimentos, después de ir al baño, y después de tocar cosas sucias.
- **Ducharnos** cada día, y después de hacer deporte.
- Lavarnos los **dientes** después de cada comida, o al menos dos veces en el día.
- Cortarnos las **uñas** de manos y pies y limpiarlas.
- Lavar y secar las **orejas**.





## ¿Qué debemos hacer para tener una buena higiene?

- Cuidar el **cabello**, peinándolo y lavándolo.
- Taparnos la **nariz** al toser o estornudar, y mocarse cuando sea necesario.
- Mantener nuestro **entorno limpio** y ordenado.
- Tener nuestro **necesar de higiene personal**: cepillo de dientes y crema dental, peine y cepillo por el cabello, toalla...



Hospital Universitari  
**General**  
**de Catalunya**  
Grupo  quirónsalud