

ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



OBJETIVOS

- Promover el desarrollo de hábitos de vida saludable.
- Desmitificar mitos y estereotipos sobre alimentación y vida saludable.
- Conocer la influencia de los medios de comunicación y redes sociales.

ADOLESCENCIA

- Etapa de cambio y transición entre la infancia y la juventud; mayor influencia de lo social y presión externa.
- Aceleración final del proceso de crecimiento:
 - **Cambios físicos**
 - **Cambios psicológicos y emocionales.**



- **Cambios sociales**



requerimientos
nutricionales muy elevados tanto
 en proteínas, carbohidratos y
 grasas, como en vitaminas y
 minerales.

HÁBITOS SALUDABLES

- Nutrición
- Actividad física
- Hábito postural
- Sueño
- Higiene



HÁBITOS ALIMENTICIOS

- Hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación → Se fijan a partir de los 11 años.
- Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. → no sólo es importante la cantidad, sino también la **calidad** de los alimentos que tomamos.
- Una dieta variada debe **incluir alimentos de todos los grupos** y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

Comportamiento alimentario

- Se encuentra en gran medida determinado por los siguientes factores:
 - Hábitos y tipo de alimentación que se sigue en casa.
 - Presión de grupo y conductas de imitación de qué hacen otros adolescentes.
 - Influencia publicitaria y estilos de vida de moda.



¿Cómo es una dieta sana?

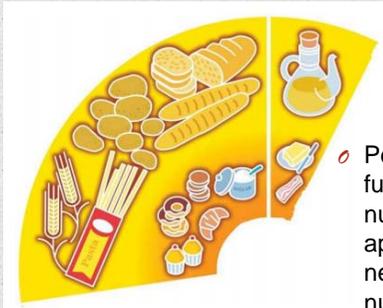
o Pirámide de los alimentos →

Guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla.

¿Cómo es una dieta sana?



ALIMENTOS ENERGÉTICOS



- Permiten el funcionamiento normal de nuestro organismo al aportar el 'combustible' necesario para todas nuestras actividades cotidianas.

Cereales

- Los cereales y féculas deben ser la base de nuestra alimentación. Son alimentos pobres en grasas, aportan una cantidad reducida de proteínas y son ricos en fibra (digestión), vitaminas y minerales.
- Se componen primordialmente de carbohidratos, los cuales son la **principal fuente de energía** de nuestro cuerpo.
 - **Complejos** presentes en alimentos como los cereales, patatas.
 - **Simples** como el azúcar.



Grasas y lípidos



- o Las grasas **son nutrientes esenciales** en la dieta, pero su **consumo** debe ser **moderado**.
- o Son excelente fuente de energía.
- o De las grasas se obtienen los ácidos grasos que el cuerpo no es capaz de elaborar o sintetizar.
- o Las grasas transportan a través del cuerpo las vitaminas A, D y E.
- o Contribuyen al buen sabor de los alimentos.

ALIMENTOS FORMADORES



- o Permiten el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de las estructuras de nuestro cuerpo: músculos, vísceras, huesos... se trata de alimentos ricos en proteínas.

Carnes, lácteos, huevos, pescado

- Son la principal fuente de **proteínas** → Además de aportar energía, son fundamentales para la reparación y crecimiento de tejidos como los músculos, uñas, pelo, piel, etc.



ALIMENTOS REGULADORES



- Hacen que nuestro cuerpo pueda utilizar convenientemente el resto de alimentos: los formadores y los energéticos.
- Sin los reguladores, nuestro metabolismo no funcionaría de forma adecuada.

Frutas y verduras



- o Son alimentos ricos en agua, carbohidratos, minerales y vitaminas. También son ricas en antioxidantes y fibra.
- o Una dieta rica en frutas y hortalizas previene el riesgo de enfermedades → **ANTIOXIDANTES.**
- o Puedes incluirlas en la comida como ensaladas o guisos, postres o como merienda.

5 AL
DÍA

Agua



- o El agua representa el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 50–70% del peso corporal.
- o Mantener una hidratación adecuada es **imprescindible** si queremos mantener la salud física y mental.
- o Nuestro cuerpo obtiene el agua que necesita a través de tres fuentes:
 - o **Agua de bebida** –de manantial, mineral o de grifo;
 - o **Otras bebidas** (se incluyen zumos, café, infusiones, té y refrescos)
 - o Agua que contienen los **alimentos.**

Comida rápida, refrescos, golosinas, etc.

- Si bien estos alimentos tienen un sabor y apariencia agradables, en contrapartida aportan grandes cantidades de grasas saturadas, de ahí la importancia de que su **consumo** sea **ocasional**.
- Las golosinas, las chuches y refrescos, aportan grandes cantidades de azúcar, más de lo que se recomienda en una alimentación sana, por ello su consumo también debe ser **limitado**.

¿Qué puedo comer si quiero picar entre horas?

- Elige tentempiés variados como:
 - Una fruta.
 - Frutos secos como avellanas, nueces, pistachos, almendras, etc.
 - Yogurt.
 - Bocadillos de atún, queso o pavo con lechuga, tomate, cebolla, etc.

Rueda de alimentación



Alimentación saludable

- Nuestro organismo es una máquina que requiere energía de forma continuada a lo largo de todo el día.
- Es muy importante realizar **cinco comidas** al día para mantener una dieta equilibrada:
 - Mejor control del apetito.
 - Repartir ingesta de manera proporcionada.
 - Digestión menos pesada.
 - Proporciona energía constante.



Desayuno

- o Un buen desayuno incluye frutas, leche y cereales (pan, tostadas, galletas, cereales).
- o Ejemplos de desayunos completos son:
 - o Zumo de fruta natural, tostadas con un poco de aceite de oliva y un vaso con leche.
 - o Yogurt, cereal y fruta.
 - o Leche, cereal y zumo de fruta natural.
 - o Pan, queso y fruta.
 - o También puedes incluir huevos, jamón...

Almuerzo



- A media mañana se recomienda realizar una pequeña ingesta de comida para coger fuerzas hasta la comida.
- Algunas opciones son comer un bocadillo, una fruta (entera o en zumo), cereales, yogur, queso, etc..

Comida



- La comida es la segunda toma mas importante.
- Generalmente consta de un **primer plato** con base de pasta, arroz o verduras; un **segundo** que puede ser carne, pescado o huevo y el **postre** a elegir entre fruta o yogur.
- La comida siempre la podemos acompañar con pan.

Merienda

- Evita pasar hambre hasta la hora de la cena.
- Se aconseja tomar bocadillos preparados en casa, yogur, fruta, galletas (2 días a la semana).



Cena



- Es importante cenar al menos una hora y media antes de irnos a dormir.
- Debe **completar la alimentación diaria** y completar las necesidades de energía y de los distintos grupos de nutrientes → importante tener en cuenta el menú del colegio.

MITOS sobre la ALIMENTACIÓN



MITOS sobre la ALIMENTACIÓN



Es muy importante beber agua a lo largo del día aunque nuestro cuerpo también la recibe a través de otras bebidas o alimentos.

MITOS sobre la ALIMENTACIÓN

- El pan en ~~verda~~.



El pan al igual que el resto de los farináceos (cereales, pastas...) es rico en hidratos de carbono, el nutriente que necesitamos en mayor proporción constituyendo la base de la dieta mediterránea.

Lo que aumenta las calorías del pan suele ser lo que le acompaña: mermeladas, mantequillas, salsas, embutidos...

MITOS sobre la ALIMENTACIÓN

- Un zumo de naranja al día evita los resfriados.



No los evita, pero aumenta las defensas por las propiedades anti-infecciosas que posee la vitamina C.

Recuerda que un zumo no sustituye a una pieza de fruta por lo que no debes abusar en su consumo.

MITOS sobre la ALIMENTACIÓN

Si quieres adelgazar, sáltate alguna comida.

MITO



Comer menos veces al día te ayuda a adelgazar.

Las personas que dejan pasar mucho tiempo entre dos comidas tienen **metabolismos más bajos** y queman menos calorías que las personas que comen cada pocas horas. Además, los que se saltan comidas tienden a **comer más por la noche**, justo cuando el metabolismo está más bajo.

VERDAD



Si comes de 5 a 6 veces al día estarás en forma.

MITOS sobre la ALIMENTACIÓN

Para estar bien alimentado hay que comer mucha carne.

Para estar bien alimentado hay que comer de todo. La carne cumple una función muy importante, pero es preciso ingerir otros alimentos.



MITOS sobre la ALIMENTACIÓN

- Los productos light ~~ad~~ engazan.

Un producto light es aquel al que se le ha reducido o eliminado alguno de sus componentes calóricos. Esto significa que contiene menos calorías (un 30% como mínimo) que la versión no light.

ERRORES más FRECUENTES

- Se empieza a comer más veces fuera de casa y con amigos → riesgo de seguir dietas desequilibradas.
- **Saltarse el desayuno** condicionando así el aporte adecuado de nutrientes.
- Bajo consumo de lácteos.
- Escaso consumo de frutas y verduras.
- **Abuso de bebidas azucaradas y refrescos.**

ERRORES más FRECUENTES

- o Rechazar erróneamente ciertos alimentos por el miedo a engordar (pan, arroz, pasta,...).
- o Aumentar la ingesta de snacks, comidas rápidas, platos precocinados, aumentando la ingesta calórica (dietas hipergrasas) sin cubrir los requerimientos de vitaminas y minerales.
- o Consumo de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol, anabolizantes) que influyen en la nutrición.
- o Alimentación restrictiva en adolescentes preocupadxs por su imagen corporal.

PUBLICIDAD Y ALIMENTACIÓN

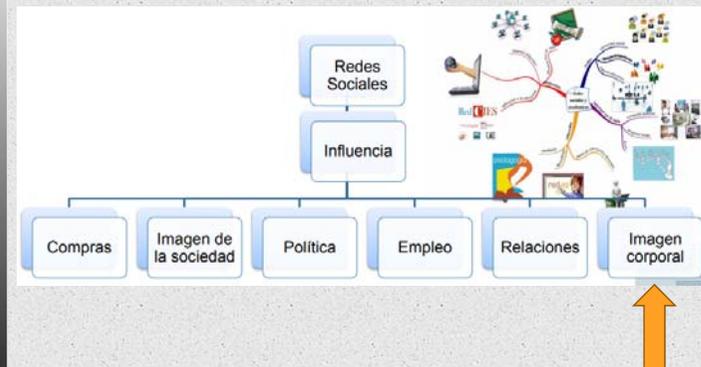


IMAGEN CORPORAL y AUTOESTIMA

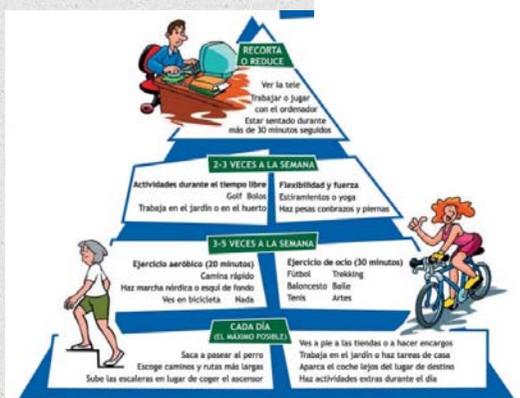
- o La **imagen corporal** es la representación mental que cada persona tiene sobre su propio aspecto físico.
- o El grado de satisfacción con nuestra imagen corporal influirá en nuestro autoestima.
- o Un factor importante que influye en esta representación es el uso de la **publicidad en las redes sociales** con el fin de propagar el ideal de belleza estandarizado.

PUBLICIDAD Y ALIMENTACIÓN



https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=63ePiuvnn54

ACTIVIDAD FÍSICA



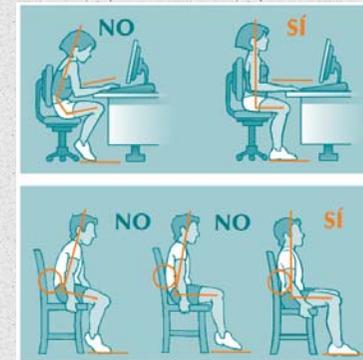
ACTIVIDAD FÍSICA

- o La práctica de ejercicio físico diario **es de vital importancia** para un estado de salud adecuado.
- o Es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias como sentarnos frente al ordenador, los videojuegos o ver la tele.

HÁBITO POSTURAL

- Los adolescentes crecen rápido y ello les proporciona un aspecto desgarrado y una tendencia a adoptar malas posturas.
- Es importante promover la actividad física y la postura adecuada.
- Lesiones que se pueden presentar mas frecuentemente:
 - Escoliosis
 - Cifosis

HÁBITO POSTURAL



HÁBITO POSTURAL



SUEÑO

- Durante la adolescencia es muy importante mantener unos hábitos de sueño adecuados.
 - De 9 a 10 horas diarias.
- Casi un 60% de adolescentes de 12 y 15 años se sienten cansados por falta de sueño y (o) dificultad para dormir, lo que sin duda repercute en la calidad de vida, en el menor rendimiento escolar y en el mayor riesgo de sufrir accidentes.

HIGIENE



Para cualquier duda, aclaración o consulta personal...

orientacion@elporvenir.es

