

Pirámide NAOS de estilos de vida saludables



El Programa piloto Perseo es un programa de promoción de la Alimentación Saludable y la Actividad Física en el ámbito escolar organizado por los Ministerios de Sanidad y Consumo y de Educación y Ciencia, sus Direcciones Territoriales y Provinciales de Ceuta y de Melilla y las Comunidades Autónomas de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia.

programa perseo
 ¡Come sano y muévete!

*Bebe más agua
 Estilo de vida saludable*



En verano come sano y muévete



¡Come sano y muévete también en verano!

Al término del curso escolar conviene recordar algunos consejos sobre hábitos alimentarios saludables y actividad física.

1 La importancia de una buena alimentación y la práctica habitual de actividad física

Una alimentación variada y equilibrada y la práctica habitual de actividad física es fundamental para la salud en la infancia:

Contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo durante la infancia.

Aumenta su capacidad de aprendizaje y mejora el rendimiento escolar.

Durante la infancia y la adolescencia se consolidan muchos comportamientos, entre ellos los hábitos alimentarios y de actividad física, siendo luego más difíciles de modificar.

La adopción de un estilo de vida saludable desde la infancia previene el sobrepeso y la obesidad, y por lo tanto reduce el riesgo de padecer algunas de las principales enfermedades crónicas que se presentan en la edad adulta (enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, etc.).

2 Una vida con saludable desde el principio

La mejor manera de alimentar a los niños durante el verano es proporcionarles una amplia variedad de alimentos que les aporten todos los nutrientes necesarios. En una alimentación equilibrada hay alimentos que deben consumirse varias veces al día, como los derivados de los cereales, las frutas y verduras o la leche y los productos lácteos; otros deben consumirse varias veces a la semana, como el pescado, la carne o

los huevos; mientras que algunos sólo deben consumirse ocasionalmente, dado su alto contenido en grasas, azúcares o sal.

La actividad física también debe incorporarse a la rutina diaria. Para ello el verano ofrece oportunidades acrecentadas. Debe realizarse diariamente alguna actividad física; deporte varias veces a la semana, según las preferencias de cada uno y limitar las actividades pasivas, el número de horas dedicadas a ver la televisión, a los videojuegos y al ordenador.

Estos mensajes se recogen de forma muy gráfica e intuitiva en la "Pirámide NAOS" de los estilos de vida saludables, que se muestra en el reverso.

3 Una vida saludable para niños, niñas y sus familias también en verano

Las siguientes propuestas ayudan a que los niños y niñas disfruten de una vida más saludable:

- Implicar a todos los miembros de la familia en los distintos aspectos relacionados con la alimentación: decidir el menú, comprar y cocinar los alimentos.
- Hacer de la comida un acto social, donde se reúne la familia para disfrutar de la comida y la compañía. Es importante no ver la televisión mientras se come.
- Comer de todo: cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y contiene todos los nutrientes necesarios.
- Desayunar todos los días y de la forma más completa posible: nunca se debe prescindir de un desayuno compuesto por lácteos, cereales y frutas, al que debe dedicarse, como mínimo, 20 minutos.
- Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), especialmente los integrales, las patatas y las legumbres deben constituir la base de la alimentación de los niños y las niñas, representando un tercio de los alimentos ingeridos diariamente.

• Tomar cinco raciones al día de frutas y verduras, aprovechando la gran variedad que hay en esta estación.

- Moderar el consumo de grasas, especialmente las de origen animal (mantequilla, embutidos, quesos, etc).
- Limitar el consumo de productos ricos en azúcares, como golosinas, dulces y refrescos.
- Evitar el picoteo entre comidas.
- Reducir la sal en las comidas, utilizando preferentemente sal yodada.
- Saciar la sed con agua. En verano es muy importante mantener hidratado el cuerpo tomando entre uno y dos litros de agua al día. Beber agua en pequeñas cantidades antes, durante y después de las actividades físicas y deportivas, sobre todo si son intensas, duraderas y si la temperatura ambiental es elevada.
- Hacer, al menos, una hora de actividad física diaria variada, de intensidad moderada y adaptada a nuestras capacidades, a base de juegos, deportes, etc. En verano se debe evitar hacer deporte en las horas de mayor insolación.
- Organizar y planificar juegos y actividades deportivas en familia. Los padres y familiares tienen gran influencia en las conductas y hábitos de los hijos.
- Limitar el uso del automóvil. Utilizar los patines, la bicicleta y las caminatas para los desplazamientos cortos.
- Respetar el tiempo de digestión necesario para la práctica de actividades físicas y deportivas. Descansar si aparece un cansancio excesivo, mareos o dolor.
- Recordar que la seguridad es lo primero; jugar y moverse en lugares seguros; Divertirse bajo la supervisión de un adulto.

