



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



PROFESOR: JAVIER IGNACIO CELEDON AMIGO
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

EL SUEÑO Y DESCANSO



DORMIR LE DA AL CUERPO Y AL CEREBRO TIEMPO PARA RECUPERARSE DEL ESTRÉS DEL DÍA. TAMBIEN AYUDA A SENTIRSE MÁS ALERTA, OPTIMISTA Y A TENER UNA MEJOR RELACIÓN CON LAS PERSONAS. POR ULTIMO, DORMIR AYUDA AL CUERPO A COMBATIR ENFERMEDADES.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6-15); LO RECOMENDABLE SERÍA DORMIR ENTRE 9 Y 11 HORAS.



ACTIVIDAD FÍSICA

- DEDICAR AL MENOS UN PROMEDIO DE 60 MINUTOS AL DÍA A ACTIVIDADES FÍSICAS MODERADAS A INTENSAS, PRINCIPALMENTE AERÓBICAS, A LO LARGO DE LA SEMANA.

- INCORPORAR ACTIVIDADES AERÓBICAS INTENSAS, ASÍ COMO AQUELLAS QUE FORTALECEN LOS MÚSCULOS Y LOS HUESOS, AL MENOS TRES DÍAS A LA SEMANA.



ALIMENTACIÓN

- 1- INCORPORAR A DIARIO ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS Y REALIZAR AL MENOS 60 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA.
- 2- TOMAR A DIARIO 8 VASOS DE AGUA SEGURA.
- 3- CONSUMIR A DIARIO PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS EN VARIEDAD DE TIPOS Y COLORES.
- 4- REDUCIR EL USO DE SAL Y EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO.
- 5- LIMITAR EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y DE ALIMENTOS CON ELEVADO CONTENIDO DE GRASAS, AZÚCAR Y SAL.
- 6- CONSUMIR DIARIAMENTE LECHE, YOGUR O QUESO.
- 7- CONSUMIR LEGUMBRES, CEREALES PREFERENTEMENTE INTEGRALES, PAPA, CHOCLO.



CRECIMIENTO CORPORAL

- LOS NIÑOS ESTÁN EN CONSTANTE CAMBIO. SU CRECIMIENTO Y DESARROLLO INFLUYE EN ASPECTOS FÍSICOS, SOCIALES Y EMOCIONALES, POR ESO ES IMPORTANTE IMPLEMENTAR HÁBITOS SALUDABLES PARA QUE TU HIJO CREZCA SANO Y FUERTE.

- LA ESTATURA, PESO, CONTEXTURA, LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS Y CONSIGO MISMOS, SON ALGUNOS DE LOS FACTORES QUE MÁS SE VAN TRANSFORMANDO EN ESTA ETAPA. CADA NIÑO VA A SU PROPIO RITMO, ES POR ESTO QUE LOS PADRES DEBEN TENER UNA PARTICIPACIÓN ACTIVA EN SU ETAPA DE DESARROLLO.

