

# 9

## Higiene y salud



- La higiene es esencial para tu salud: lavado de manos y cepillado de dientes, así como bañarse diariamente, y mantener la ropa limpia.

# 10

## Golosinas sin abusar



- Puedes comer chocolates, dulces, hamburguesa, pizzas, papas fritas, y refrescos, solo OCASIONALMENTE, sin abusar, para evitar enfermedades en el futuro.

...y recuerda siempre: ¡LAS BEBIDAS ALCOHOLICAS NO FORMAN PARTE DE UNA DIETA SALUDABLE!

**"Si hoy cuidas tu alimentación, tendrás un mañana saludable y un desarrollo mental y físico adecuado para tu edad"**

ADAPTACIÓN PROPIA

## Referencias

Asociación española de pediatría de atención primaria. <http://www.familiasalud.es/recursos/decalogos-aepap/decalogo-de-la-alimentacion>

El arte de alimentarte. Programa mundial de alimentos (2008). Alianza UNILEVER  
[https://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/liaison\\_offices/wfp192491.pdf](https://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/liaison_offices/wfp192491.pdf)

FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES  
<https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>



# HÁBITOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA Y BALANCEADA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES



Los hábitos saludables, tal como los principios, se adquieren en casa: alimentación, higiene, ejercicio, y la importancia de compartir momentos en familia para así fomentar nuestra comunicación y fortalecer valores prácticos, día con día.

A continuación, te ofrecemos un DECÁLOGO DE HáBITOS necesarios para una alimentación sana y balanceada. Son fáciles de practicar y el compromiso ayudará a cumplir la tarea de transmitirlos para que otros los puedan aprender; es un juramento a la salud propia. Al verte practicándolos, otros niños y adolescentes, amigos tuyos, imitarán tu conducta y bienestar físico.

**Siempre al empezar, las manos has de lavar.  
Y siempre al culminar, tus dientes cepillar.**

**1**

## Obligatorio desayunar



- Debes desayunar antes de ir a clase; el desayuno te da energía para poder estar alerta y con mayor capacidad para aprender, hacer ejercicio y otras actividades físicas.

**2**

## Fija horarios para tus comidas



- Se debe cumplir con tres comidas diarias más una merienda saludable (por ejemplo, una fruta), además de mantener el horario de comida; si saltas alguna comida, tu organismo sufrirá y te puede llevar a enfermarte.

**3**

## Mastica despacio los alimentos



- No hay necesidad de correr, ni competir por el primer lugar a la hora de comer. Recuerda mirar tus alimentos, masticarlos, saborearlos y disfrutar cada bocado que lleves a tu paladar. Importante hacerlo sin la televisión prendida ni teléfonos en la mesa, para evitar distracciones.

**4**

## Bebe agua pura y fresca



- El agua no puede faltar en la mesa, pues es la bebida más sana y no se compara a ningún refresco.

**5**

## Variados colores y sabores



- Todos los días comerás vegetales, frutas, verduras y hortalizas...no todas a la vez; puedes combinarlos por colores y sabores, junto con los alimentos que se cosechen en tu comunidad.

**6**

## Una comida diaria en familia...



- Compartir una comida diaria con tu familia permite desarrollar una mejor comunicación, mayor unión y más afecto; es una actividad en la que todos pueden participar: preparando los alimentos, arreglando la mesa y luego colaborando con la limpieza.

**7**

## Ejercicio físico



- Todos los días, hacer media hora de ejercicio, por ejemplo: caminar, correr, andar en bicicleta o pasear a la mascota, y si es en compañía, será más agradable.

**8**

## Con menos grasa, mejor se pasa



- Prefiere alimentos asados, cocidos o al vapor, sin aceite, manteca, ni mantequilla.