

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



Работа учителя английского и испанского  
языков МОУ СОШ 14

с. Заветного

Левченко Наталии Владимировны

# EN UNA BUENA ALIMENTACIÓN DEBEN FIGURAR

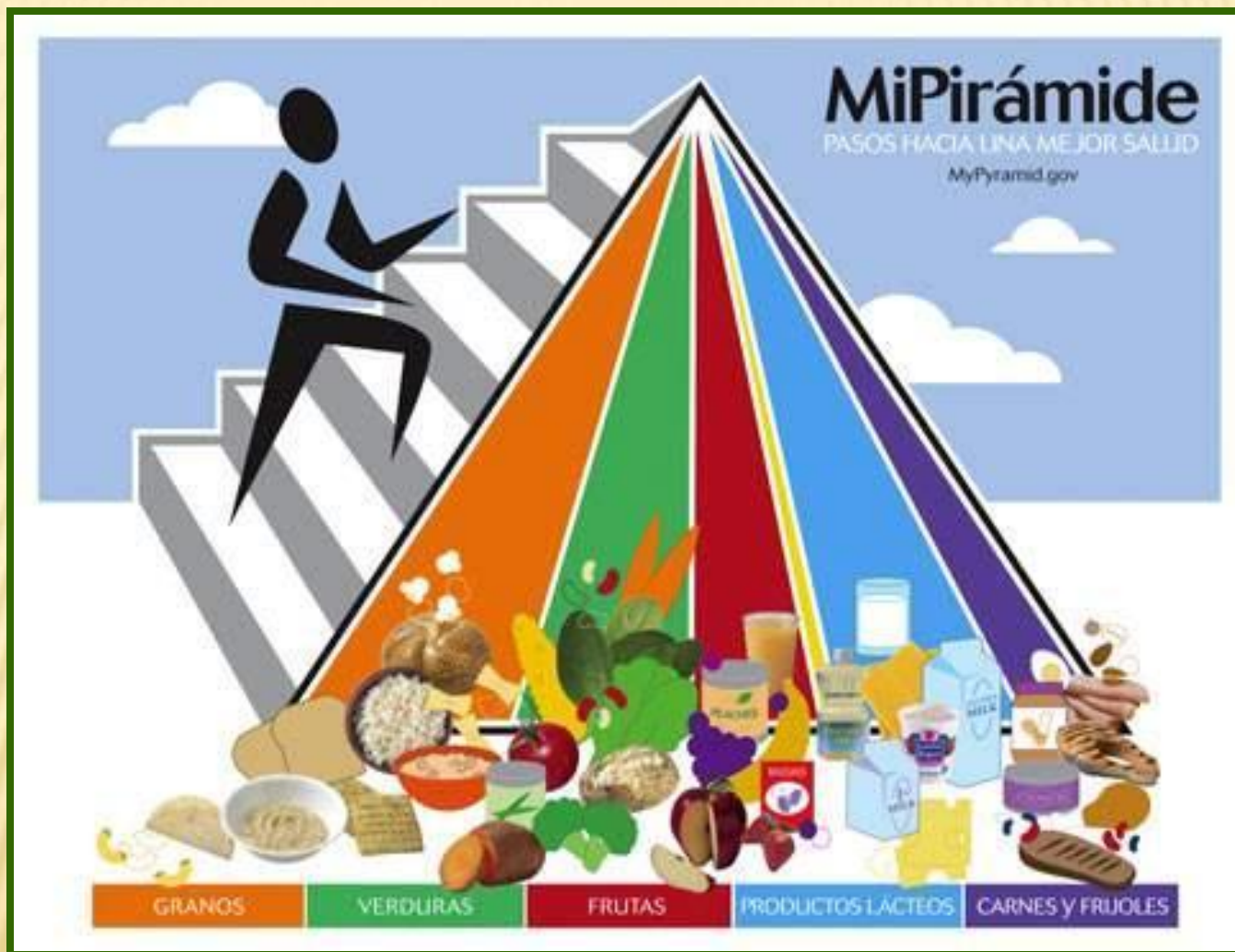
---

- las frutas, verduras frescas,
  - cereales, legumbres y pescado (especialmente el azul);
  - los aceites vegetales y el consumo moderado de carne, preferiblemente de pollo;
  - los productos lácteos (quesos, leche, yogures),
  - huevos y un consumo moderado de dulces y grasas sólidas, como la mantequilla o la margarina.
- 
- A su vez, es importante cocinar con poca grasa y evitar, en la medida de lo posible, las frituras.



ALLDAY.RU





# DEPORTE Y SUS BENEFICIOS



La práctica habitual de ejercicio físico mejora nuestra salud, física y mental, además de contribuir a evitar enfermedades como la obesidad. Practicar ejercicio físico regularmente reduce de 3 a 5 veces el riesgo de sufrir un ataque al corazón y la posibilidad de sufrir trastornos de espalda.



# ACTIVIDAD FISICA

---

- Juega con tus amigos en forma activa;
- Lleva a pasear el perro;
- Poda tu jardin;
- Carga tus bolsas del mercado;
- Baila, practica yoga;
- Usa tu caminadora o bici pero no como perchero. Subete a ella y ejercitate!



# 10 CONSEJOS FUNDAMENTALES PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

---

## 1. Disfruta de la comida

Intenta comer alimentos diferentes cada día para gozar de una alimentación variada y disfrutar de ella. Come con tus familiares y amigos.

## 2. El desayuno es una comida muy importante

Tu cuerpo necesita energía después de dormir, por lo que el desayuno es esencial. Elige para el desayuno alimentos ricos en carbohidratos, como pan, cereales y fruta. Si no comes nada para desayunar, estarás menos concentrado en la escuela.

## 3. Come muchos alimentos variados

Consumir alimentos variados todos los días es la mejor receta para gozar de buena salud. Necesitas 40 vitaminas y minerales diferentes para mantenerte sano, y no hay ningún alimento que por sí sólo pueda aportártelos todos.

## 4. Basa tu alimentación en los carbohidratos

Estos alimentos aportan la energía, las vitaminas y los minerales que necesitas. Algunos alimentos ricos en carbohidratos son la pasta, el pan, los cereales, las frutas y las verduras. Intenta incluir alguno de estos alimentos en cada comida ya que más de la mitad de las calorías de tu dieta deberían provenir de ellos.

## 5. Come frutas y verduras en cada comida

Puedes disfrutar de las frutas y las verduras en las comidas, o consumirlas como sabrosos tentempiés entre comidas. Estos alimentos aportan vitaminas, minerales y fibra. Deberías intentar consumir 5 raciones de frutas y verduras al día.

---

## **6. La grasa**

Todos necesitamos incluir algo de grasa en nuestra dieta para conservar una buena salud, pero consumir demasiadas grasas, y en particular grasas saturadas, puede ser malo para nuestra salud. Las grasas saturadas se encuentran en los productos lácteos enteros, los pasteles, bollos, carnes grasas y salchichas. Come de forma equilibrada - si a la hora de la comida consumes alimentos ricos en grasas, intenta tomar alimentos con menos grasas en la cena.

## **7. Los tentempiés**

Picar entre comidas aporta energía y nutrientes. Escoge tentempiés variados, como frutas, sandwiches, galletas, tartas, patatas fritas, frutos secos y chocolate. Asegúrate de que tus elecciones son variadas para mantener el equilibrio en tu dieta, y no comas demasiado, sino no tendrás hambre a la hora de la comida.

## **8. Saciar la sed**

Tienes que beber muchos líquidos porque un 50% de tu cuerpo está formado por agua. Se necesitan por lo menos 6 vasos de líquidos al día, e incluso más si hace mucho calor o haces ejercicio. El agua y la leche son excelentes, pero también es divertido variar.

## **9. Cuídate los dientes**

Cuídate los dientes y lávatelos dos veces al día. Los alimentos ricos en almidón o azúcares pueden influir en la aparición de caries si se comen con demasiada frecuencia, así que no picotees o bebas refrescos a todas horas.

## **10. Ponte en movimiento**

Estar en forma es importante para tener un corazón sano y unos huesos fuertes, así que haz ejercicio. Intenta hacer algo de deporte cada día y asegúrate de que te gusta para que seas constante y no dejes de hacerlo. ¡No tienes que ser un atleta para ponerte en marcha!



# РЕСУРСЫ ИНТЕРНЕТ

---

- [http://allday.ru/uploads/posts/thumbs/1191419814\\_prw\\_018\\_047.jpg](http://allday.ru/uploads/posts/thumbs/1191419814_prw_018_047.jpg)
- [http://ovkuse.ru/img/food-pictures\\_4ab769a9.jpg](http://ovkuse.ru/img/food-pictures_4ab769a9.jpg)
- <http://s.imhonet.ru/trash/large/b6/1b/b61b58e1b3b4c51423cba4e4f0a2e99.jpg>
- <http://images.yandex.ru/search?p.jpg&rpt=simage>
- [http://www.uainfo.com/photos/big/82742\\_1.jpg](http://www.uainfo.com/photos/big/82742_1.jpg)
- <http://www.baksanbroiler.ru/assortiment.JPG>
- [http://www.strigki.ru/news\\_response.phtml?p=2645](http://www.strigki.ru/news_response.phtml?p=2645)
- [http://www.ssm.gob.mx/pdf/programas\\_salud/habitos\\_saludables.pdf](http://www.ssm.gob.mx/pdf/programas_salud/habitos_saludables.pdf)