

10 consejos para una alimentacion sana

2008-12-02 06:16:37



1 La alimentación debe ser variada: el organismo en crecimiento necesita 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano.

2 Frutas, verduras y hortalizas: ayudan a prevenir enfermedades.

3 La higiene esencial: debemos acostumbrarlos a lavarse las manos antes de tocar los alimentos y cepillarse los dientes, al menos dos veces al día.

4 Tomar mucho líquido: es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado, por lo que se deben tomar al menos cinco vasos diarios de agua.

5 No intentar modificar los hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro: le parecerá mucho más fácil desarrollarlo de a poco. No les quite todo lo que les gusta, pero intente que la dieta, en conjunto, sea equilibrada.

6 Hidratos de carbono: al menos la mitad de las calorías de la dieta debería proceder de estos nutrientes. Para crecer el consumo de hidratos de carbono, sume productos elaborados a base de trigo y otros cereales, pasta, arroz, papas y legumbres.

7 Mantener el peso adecuado para la edad y estatura: el pediatra debe controlar mensualmente la curva de crecimiento que mide peso y estatura. Haga los controles y obedezca las instrucciones del médico si el niño o adolescente está excedido de peso.

8 Respetar las cuatro comida: desayuno, almuerzo, merienda y cena todos los días aseguran toda la energía que los chicos necesitan para rendir y crecer saludables.

9 No al sedentarismo: una bicicleta que no se usa, acaba oxidándose y con los músculos y los huesos pasa lo mismo, por lo que hay que mantenerlos activos para que funcionen bien. Estimule a sus hijos a la práctica de deportes y no baje la guardia en la adolescencia.

10 No hay alimentos buenos ni malos: equilibrio y variedad son las claves para de una alimentación saludable.

Fuente: revista-mia.com.ar