

HÁBITOS SALUDABLES.

¿QUÉ SON?

SE ASOCIAN A LA COSTUMBRE O RUTINA QUE SE ADUIERE A PARTIR DE REPETIR CONDUCTAS SIMILARES (EJEMPLO: LAVARSE LOS DIENTES TODOS LOS DÍAS).

SE DENOMINA ASÍ A TODAS AQUELLAS CONDUCTAS Y COMPORTAMIENTOS QUE ASUMIMOS COMO PROPIOS Y QUE INCIDEN EN FFORMA PRÁCTICA EN NUESTRO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL.

¿CUÁLES SON?

- NUTRICIÓN.
- ACTIVIDAD FÍSICA.
- HÁBITO POSTURAL.
- SUEÑO/DESCANSO.
- HIGIENE.

HÁBITOS NUTRICIONALES.

EN LA ADOLESCENCIA LOS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES SON MUY ELEVADOS, TANTO EN PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS Y GRASAS, COMO EN VITAMINAS Y MINERALES, Y SE DEBEN INGERIR EN FORMA PROPORCIONAL Y VARIADA.

ERRORES FRECUENTES A LA HORA DE ALIMENTARSE.

- ✓ ELECCIÓN DE COMIDAS QUE NO CUBREN LAS DEMANDAS DE NUTRIENTES.
- ✓ NO DESAYUNAR, LO QUE REDUCE ENTRE UN 30 Y UN 50% EL APOORTE DE NUTRIENTES.

DOENTES: AMARÉ CHRISTIAN. FERNÁNDEZ ANDRÉS, ZUCCHINI DANIEL, PENEDO NATALIA, MARCHETTI JUDITH..

- ✓ BAJO CONSUMO DE LÁCTEOS.
- ✓ ESCASO CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS.
- ✓ RECHAZO DE ALIMENTOS POR MIEDO A ENGORDAR (PAN, ARROZ, PASTAS).
- ✓ GRAN INGESTA DE SNACKS (PAPAS FRITAS DE BOLSA, CHICITOS, ETC.), COMIDAS RÁPIDAS, QUE NO CUBREN LAS NECESIDADES DE VITAMINAS Y MINERALES.
- ✓ CONSUMO DE TÓXICOS (TABACO, ALCOHOL, ETC.) QUE INFLUYEN EN LA NUTRICIÓN.

¿CÓMO MEJORAR NUESTRA ALIMENTACIÓN?

- SE RECOMIENDA UNA INGESTA DE LECHE Y/O DERIVADOS DE 1 LITRO POR DÍA, QUE APORTARÍA EL 25/30% DE LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS Y CALCIO.
- INGESTA VARIADA DE CARNES (POLLO, VACA, CERDO, PESCADO), PREFERENTEMENTE MAGRA (SIN GRASA).
- FRUTAS, VERDURAS, HORTALIZAS (ACELGA, APIO, BERENJENA, ETC.) Y LEGUMBRES (GARBANZOS, LENTEJAS, SOJA, ETC.), APORTAN HIDRATOS DE CARBONO, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA VEGETAL.

CONSECUENCIAS DE MALOS HÁBITOS NUTRICIONALES.

- ❖ OBESIDAD: TRASTORNO CARACTERIZADO POR NIVELES EXCESIVOS DE GRASA CORPORAL.
- ❖ DISLIPIDEMIAS: NIVELES EXCESIVAMENTE ELEVADOS DE COLESTEROL O GRASAS EN LA SANGRE.
- ❖ HIPERTENSIÓN: AFECCIÓN EN LA QUE LA PRESIÓN DE LA SANGRE HACIA LAS PAREDES DE LA ARTERIA ES DEMASIADO ALTA.
- ❖ DIABETES MELLITUS: EXCESO DE AZÚCAR EN LA SANGRE.
- ❖ OSTEOPOROSIS: AFECCIÓN EN LA QUE LOS HUESOS SE DEBILITAN Y SE VUELVEN FRÁGILES.

DOENTES: AMARÉ CHRISTIAN. FERNÁNDEZ ANDRÉS, ZUCCHINI DANIEL, PENEDO NATALIA, MARCHETTI JUDITH..

- ❖ MALNUTRICIÓN: FALTA DE NUTRIENTES EN EL CUERPO, PRODUCTO DE UNA DIETA DEFICIENTE O TRASTORNOS DIGESTIVOS.
- ❖ ANEMIA: AFECCIÓN EN LA QUE LA SANGRE NO CUENTA CON SUFICIENTES GLÓBULOS ROJOS SANOS.

ACLARACIÓN.

- ALIMENTOS QUE CONTIENEN **CARBOHIDRATOS**: FRUTAS, JUGO DE FRUTAS, CEREAL, PAN, ARROZ, LECHE, DERIVADOS DE LA LECHE, LEGUMBRES, VERDURAS COMO LA PAPA, EL CHOCLO, ETC.
- ALIMENTOS QUE CONTIENEN **PROTEÍNAS**: CARNE DE VACA, PESCADO, HUEVO, FRUTOS SECOS (NUECES, ALMENDRAS), ETC.
- ALIMENTOS QUE CONTIENEN **GRASAS**: ACEITES VEGETALES, MANTECA, MAYONESA, FRUTOS SECOS, EMBUTIDOS (PANCETA, SLAME, LONGANIZA), QUESOS, ETC.
- **VITAMINAS Y MINERALES**: SON FUNDAMENTALES PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE NUESTRO ORGANISMO. LOS ENCONTRAMOS EN: FRUTAS Y VERDURAS, LA LECHE Y SUS DERIVADOS, LA CARNE, EL PESCADO, LOS HUEVOS, LAS LEGUMBRES, LOS ACEITES VEGETALES, ETC.

HÁBITOS POSTURALES.

DEBIDO AL RÁPIDO CRECIMIENTO DE LOS ADOLESCENTES, MUCHAS VECES ADOPTAN MALAS POSTURAS.

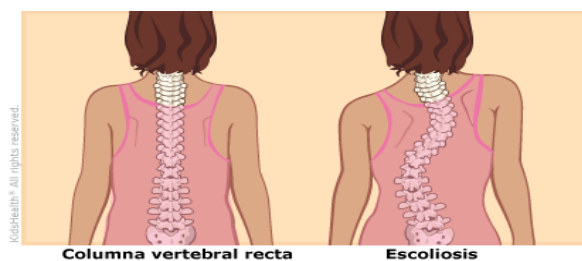
ES IMPORTANTE PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA POSTURA ADECUADA.

- USO ADECUADO DE SILLAS Y MESAS.
- USO ADECUADO DE MOCHILAS (3,5 KILOS).
- POSICIÓN ADECUADA AL DORMIR.
- USO CORRECTO DE ALMOHADAS.

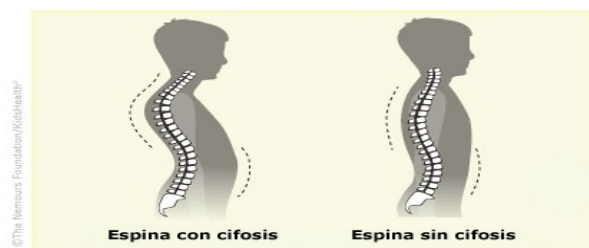
DOENTES: AMARÉ CHRISTIAN. FERNÁNDEZ ANDRÉS, ZUCCHINI DANIEL, PENEDO NATALIA, MARCHETTI JUDITH..

LESIONES QUE SE PUEDEN PRESENTAR POR MALAS POSTURAS.

ESCOLIOSIS.



CIFOSIS.



HÁBITOS DE HIGIENE.

- HIGIENE DENTAL.
- HIGIENE PERSONAL.
- HIGIENE DE LA CASA.
- HIGIENE DE LOS ALIMENTOS.



DOENTES: AMARÉ CHRISTIAN. FERNÁNDEZ ANDRÉS, ZUCCHINI DANIEL, PENEDO NATALIA, MARCHETTI JUDITH..



HÁBITOS DE DESCANSO.

HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS PARA LOS ADOLESCENTES ENTRE 9 Y 10 HORAS DIARIAS.

-COMPORTAMIENTO: AGRESIVIDAD, IRRITABILIDAD.

-PROBLEMAS SISTÉMICOS: OBESIDAD, ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES, ALTERACIONES DEL
TRASTORNOS
DEL SUEÑO
CRECIMIENTO.

-COGNICIÓN (CONOCIMIENTO): BAJO RENDIMIENTO
ESCOLAR, AUSENTISMO, ALTERACIÓN DE LA
MEMORIA, TRASTORNOS EN EL APRENDIZAJE.

DETERIORO DE LA CALIDAD DE VIDA: EN LO PERSONAL, EN LO SOCIAL, EN LO FAMILIAR, EN LA ESCUELA, AUMENTO DEL RIESGO DE SUFRIR ACCIDENTES.

HÁBITOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACER ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS?

- MEJORA LA FORMA FÍSICA, LA FUNCIÓN CARDIORESPIRATORIA, LA FUERZA MUSCULAR, LOS HUESOS, AYUDA A MANTENER UN PESO SALUDABLE.
- MEJORA LA SALUD MENTAL: LA AUTOESTIMA, DISMINUYE LA DEPRESIÓN Y EL ESTRÉS.
- AYUDA A RELACIONARSE CON OTRAS PERSONAS.
- AUMENTA LA CONCENTRACIÓN, LO QUE AYUDA AL RENDIMIENTO ESCOLAR.
- AYUDA A UN BUEN CRECIMIENTO.
- MEJORA LAS HABILIDADES CORPORALES Y LA POSTURA.
- DISMINUYE EL RIESGO A ENFERMARSE.

¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA ES LA RECOMENDADA?

“ 1 HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS”.

CUESTIONARIO.

DESPUÉS DE HABER LEÍDO EL CUADERNILLO, TE INVITAMOS A RESPONDER EL SIGUIENTE CUESTIONARIO Y A ENVIARLO AL MAIL DEL DEPARTAMENTO ANTES DEL **21-05-2021**

- 1- REALIZA UNA DESCRIPCIÓN DE TU RUTINA DIARIA (ESCRIBE LO QUE HACÉS TODOS LOS DÍAS DESDE QUE TE LEVANTÁS HASTA QUE TE ACOSTÁS).
- 2- TENIENDO EN CUENTA TU RUTINA Y DIARIA Y RELACIONÁNDOLA CON LA LECTURA DEL CUADERNILLO, MENCIONA 3 HÁBITOS SALUDABLES Y 3 HÁBITOS POCO SALUDABLES QUE PRACTIQUES TODOS LOS DÍAS.
- 3- TENIENDO EN CUENTA TU RESPUESTA ANTERIOR ¿EN QUE TE BENEFICIAN LOS HÁBITOS SALUDABLES QUE PRACTICÁS DIARIAMENTE Y EN QUÉ TE PERJUDICAN LOS HÁBITOS POCO SALUDABLES?
- 4- ¿RESPECTAS LAS CUATRO COMIDAS DIARIAS (DESAYUNO, ALMUERZO, MERIENDA, CENA). REALIZA UNA DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LO QUE HABITUALMENTE DESAYUNAS, ALMORZAS, MERENDAS Y CENAS.
- 5- ¿TE GUSTÓ LA TEMÁTICA DEL CUADERNILLO? ¿POR QUÉ? ¿TE PARECE QUE PODÉS LLEGAR A CAMBIAR ALGUNO DE LOS HÁBITOS POCO SALUDABLES QUE TENÉS PARA MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA?