

1. El descanso.



Es definido como las acciones tranquilas y sin esfuerzo que interrumpen la actividad física y mental, resultando en un estado relajado.

Recomendaciones:

- ✓ Escolares de 6 a 13 años: Dormir entre 9 y 11 horas.
- ✓ Adolescentes de 14 a 17 años: Dormir entre 9.5 y 10 horas.

2. El desayuno.



El desayuno es la primera comida del día, proporciona beneficios para la salud y el rendimiento, por ello, es muy importante no saltarlo.

3. Comer frutas y verduras.



El consumo de frutas y verduras es parte fundamental de una dieta saludable y balanceada. Comer al menos 2 porciones de frutas y 3 porciones de verduras al día, se relaciona con un menor riesgo de mortalidad asociado principalmente a enfermedades cardiovasculares y cáncer.

4. Realizar actividad física.

En niños y adolescentes de 5 a 17 años se recomienda que practiquen 60 minutos al día de actividad física moderada a intensa, y preferir actividades aeróbicas intensas que fortalezcan músculos y huesos al menos 3 veces a la semana.



SESIÓN 6:

“MEJORA TUS HÁBITOS”

5. Agua simple potable.

El agua de uso y consumo humano debe estar libre de patógenos, sustancias químicas, físicas y radiológicas para que se considere potable y así evitar que cause enfermedades.

Recomendaciones de consumo:

- ✓ 9 a 13 años varones: 2,4 litros/día.
- ✓ 9 a 13 años mujeres: 2,1 litros/día.
- ✓ 14 a 18 años varones: 3,3 litros/día.
- ✓ 14 a 18 años mujeres: 2,3 litros/día.



6. Tiempo frente a pantallas.



En los últimos años los jóvenes aumentaron el tiempo de uso diario de la tecnología digital, alterando la interacción con el entorno y estilo de vida como: el sueño, la actividad física y la alimentación, generando efectos negativos a corto y largo plazo.

7. Comer en familia.



La comida familiar es un evento alimentario compartido, un momento de bienestar y convivencia. Procurar el alimento implica también reciprocidad y redistribución, por lo que la comida es mucho más que el solo hecho de ingerir alimentos.

8. Imagen corporal.



La imagen corporal en la etapa de la adolescencia es de vital importancia por los cambios que se suscitan pudiendo reflejarse de manera positiva o negativa. Es importante fortalecer la autoestima usando un lenguaje positivo, controlando el contenido que se observa en redes sociales y establecer hábitos alimentarios saludables.