

### 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.



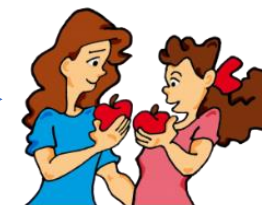
En los últimos años los jóvenes aumentaron el tiempo de uso diario de la tecnología digital, alterando la interacción con el entorno y estilo de vida como: el sueño, la actividad física y la alimentación, generando efectos negativos a corto y largo plazo.

### 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.