



Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas



HÁBITOS DE HIGIENE Y

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

MARCO JHOON ELIAS FASANANDO





La persona es un sistema dinámico y orgánico de hábitos, sentimientos, deseos, tendencias y pensamientos que crece en su interacción comunicativa con los demás.



HÁBITOS

Son pautas de comportamiento que ayudan a los estudiantes a estructurarse, a orientarse y a formarse mejor



Estilo de vida



alimentación



higiene



hábitos



descanso



ocio



ejercicio





HIGIENE PERSONAL



Es el conjunto de cuidados que tienen por objeto la conservación de todas las funciones del organismo y el incremento de la salud.



HÁBITOS DE HIGIENE

Es el conjunto de pautas de conducta y hábitos cotidianos de una persona" (Remes, 2007:8), viene a ser una forma de vivir, se relaciona con los aspectos de la salud.

Se observan tres elementos básicos de los hábitos de salud: la alimentación, la higiene y el sueño.



Practicando los Hábitos de Higiene ¡Me Siento Bien!



Me lavo las manos con jabón y agua a chorro



Me cepillo los dientes después de cada comida



Mantengo las uñas cortas



Me peino todos los días



Me aseo todos los días



Me lavo la cabeza



IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS DE HIGIENE

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades

Los hábitos higiénicos guardan relación con las demás actividades fundamentales que a diario ocupan al estudiante: comer, dormir, jugar, control de esfínteres y mantener el cuerpo limpio y convenientemente vestido.





ALIMENTACIÓN SALUDABLE



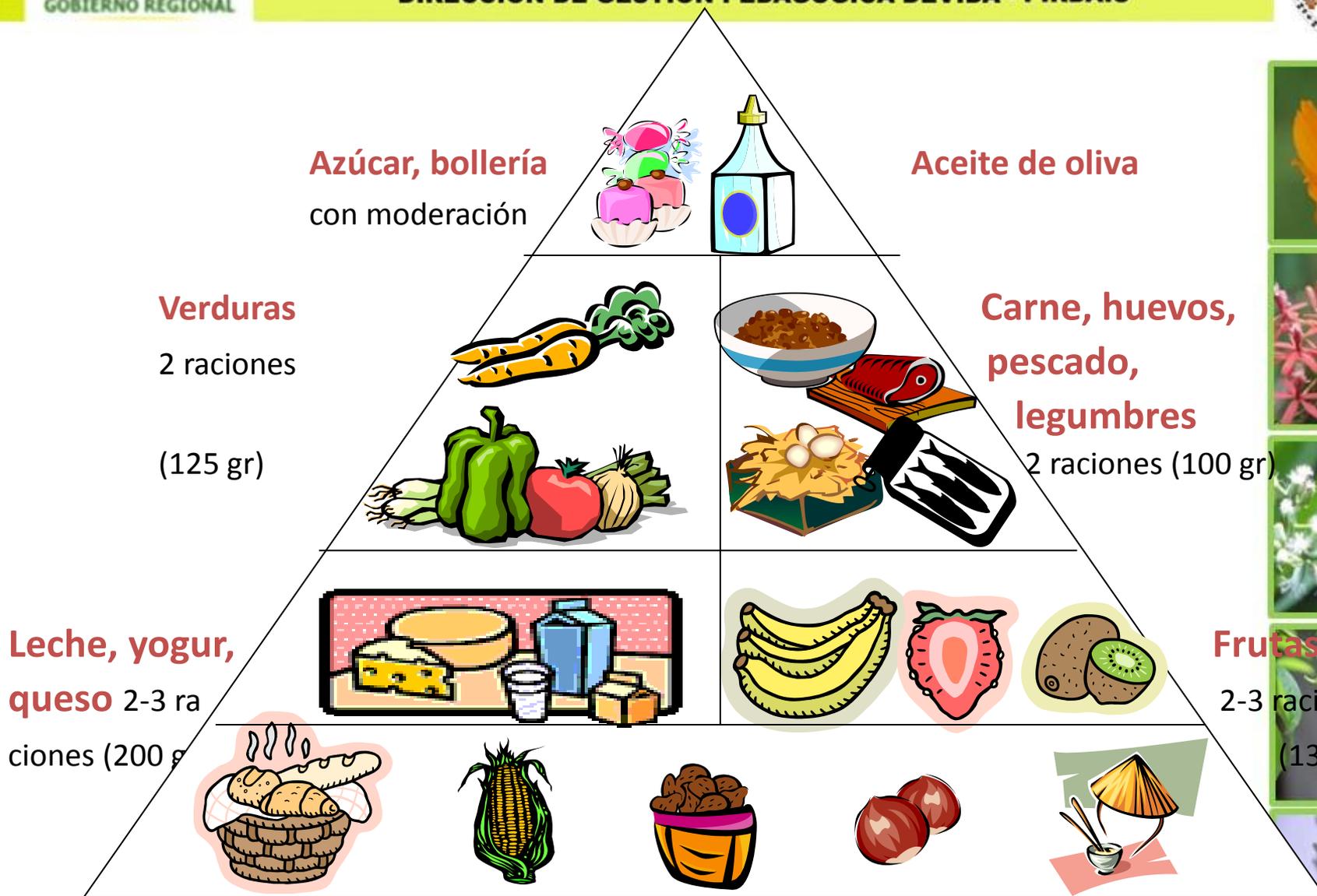
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana



Una alimentación
saludable





Pan, cereales, arroz, pastas, tubérculos 3-5 raciones (60gr)

Recomendaciones para el consumidor:

Leer la etiqueta al comprar

- Identificar fecha de elaboración y vencimiento
- Ver ingredientes y aditivos
- Buscar mensaje nutricional y saludable
- Preferir alimentos “bajos”, “livianos” o “reducidos” en grasas, calorías, sodio o colesterol.
- Prefiera “altos” en calcio.



La Alimentación es una actividad educable.

La infancia y la adolescencia es una etapa idónea para aprender a comer de forma saludable.

Hay que invertir tiempo y esfuerzo



Diez tips para una alimentación saludable

Disminuir el consumo de azúcares

Consumir frutas y verduras de 2 a 3 porciones

Comer con moderación y masticar despacio los alimentos

No saltarse las comidas

Tener cenas ligeras

Consumir carnes de preferencia blancas magras

Mantenerse hidratado

Disminuir el consumo de sal

Consumir aceites que ayuden a reducir los niveles de colesterol

Consumir alimentos lácteos



¿Que debe tener una lonchera?

3 tipos de alimentos

Energéticos

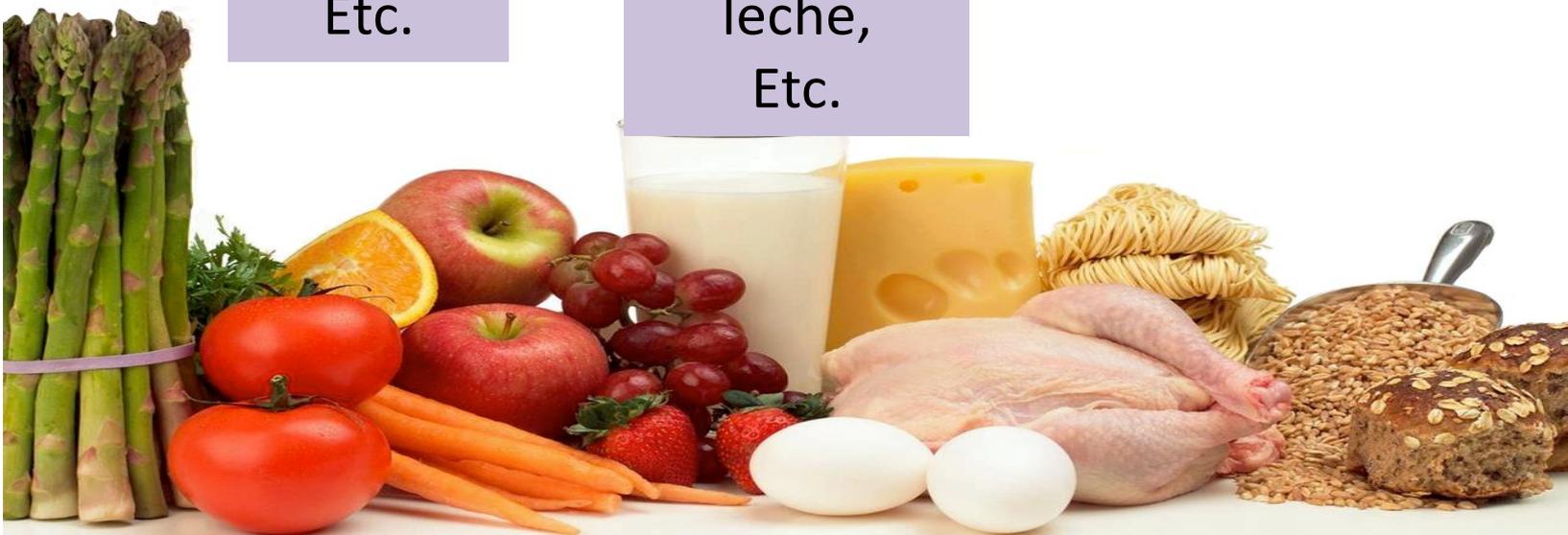
pan,
galletas,
cereales,
Etc.

Formadores

queso,
huevo,
pollo,
leche,
Etc.

Reguladores

frutas y
jugos de
fruta



Consejitos...

Lávate bien las manos antes de preparar cualquier alimento

Muéstrale variedad para que escoja lo que más les gusta

Ten siempre presente el factor climático y los recipientes para la preservación de los alimentos

Respete los gustos y preferencias de sus pequeños e involúcrelos en la planificación de las loncheras como algo divertido

Enséñale a tu niño que alimentos son sanos y que otros no lo son y explícale el porque

Incluye siempre una bebida para evitar la deshidratación

Cuida mucho la presentación de los alimentos, puedes mezclar colores para generar mayor interés



Loncheras...

1

Sándwich pequeño de pollo o atún con lechuga y tomate (de preferencia en pan integral)
Una manzana
Limonada

2

Triple pequeño de huevo, queso, lechuga y tomate.
Una mandarina
Refresco de maracuyá

3

Un paquete de galletas de soda o avena
1 huevo duro
1 Mandarina
Agua de manzana

4

Tajada mediana de queque con frutas secas (elaborado en casa)
Mandarina
Refresco de fruta

5

Cereal baja en calorías
1 plátano pequeño
Yogurt de frutas bajo en grasa
Agua





MUCHAS GRACIAS