



TALLER DE SALUD

1. Realizo la tabla de peso y talla y escribo el nombre de 10 compañeros con su peso promedio
2. Leo y escribo 3 consejos de alimentación saludable que aplico y 5 consejos a los que me comprometo a implementar en mi vida
3. Dibujo 10 ejercicios que realizare en casa para mejorar mi salud mental y física, solo toman de 10 a 20 minutos diarios... ANIMO TU PUEDES

2. Base su dieta en alimentos ricos en hidratos de carbono: Más de la mitad de las calorías de una dieta deben venir de estos alimentos. Pruebe con el pan integral, la pasta y otros cereales para aumentar su ingesta de fibra.

3. Tome muchas frutas y verduras: La mayor parte de la gente no toma la suficiente cantidad de estos alimentos que proporcionan importantes nutrientes protectores. Intente comer al menos cinco raciones al día. Pruebe nuevas recetas o vea qué platos preparados están disponibles en el supermercado.

4. Mantenga un peso corporal saludable y siéntase bien: El peso adecuado depende de muchos factores tales como el sexo, la altura, la edad y la genética. El sobrepeso aumenta el riesgo de padecer varias enfermedades tales como los problemas cardiacos y el cáncer. La actividad física es un buen método para quemar calorías y puede hacerle sentirse bien. El mensaje es simple: si está ganando peso, tiene que comer menos y ser más activo.

5. Coma raciones moderadas: reduzca, no elimine alimentos: Si ingiere las raciones adecuadas de cada alimento, es más fácil comer de todos los grupos de alimentos sin necesidad de eliminar ninguno. Por ejemplo, algunas raciones razonables son: 100g de carne, media pieza de fruta, media taza de pasta cruda o 50ml de helado.

6. Coma regularmente: Saltarse las comidas, sobre todo el desayuno, puede conducir a una sensación de hambre descontrolada, causando a menudo una sobre ingesta. Realizar una media mañana o una merienda puede ayudar a contener el hambre, pero no coma demasiado para no sustituir las comidas principales.

7. Beba muchos líquidos: ¡Los adultos necesitamos beber por lo menos 1,5 litros de líquidos al día! Y necesitamos más cantidad si hace calor o si realizamos mucho deporte. El agua es obviamente una buena fuente de líquidos pero la variedad puede ser tanto

MUJER				HOMBRE			
Peso en kilos según contextura				Peso en kilos según contextura			
Estatura (cms)	Grande	Normal	Pequeño	Estatura (cms)	Grande	Normal	Pequeño
147	45 - 54	44 - 49	42 - 45	157	57 - 64	54 - 59	51 - 55
150	48 - 56	45 - 50	43 - 46	160	59 - 66	55 - 60	52 - 56
152	50 - 58	46 - 51	44 - 47	162	60 - 67	56 - 62	54 - 57
155	51 - 59	47 - 53	45 - 49	165	61 - 69	58 - 63	55 - 59
157	52 - 60	49 - 54	46 - 50	168	63 - 71	59 - 65	56 - 60
160	54 - 61	50 - 56	48 - 51	170	65 - 73	61 - 67	58 - 62
162	55 - 63	51 - 57	49 - 53	173	67 - 75	63 - 69	60 - 64
165	57 - 65	53 - 59	51 - 54	175	69 - 77	65 - 71	62 - 66
168	58 - 66	55 - 61	52 - 56	178	71 - 79	66 - 73	64 - 68
170	60 - 68	56 - 63	54 - 58	180	72 - 81	68 - 75	66 - 70
173	62 - 70	58 - 65	56 - 60	183	75 - 84	70 - 77	67 - 72
175	64 - 72	60 - 67	57 - 61	185	76 - 86	72 - 80	69 - 74
178	66 - 74	62 - 69	59 - 64	188	79 - 88	74 - 82	71 - 76
180	67 - 76	64 - 71	61 - 66	190	88 - 91	76 - 84	73 - 78
183	70 - 79	66 - 73	63 - 67	193	83 - 94	78 - 86	75 - 80

10 consejos de una alimentación saludable

1. Coma alimentos variados: Necesitamos más de 40 nutrientes diferentes y ningún alimento por sí solo puede proporcionarlos todos. El suministro de alimentos que existe hoy en día facilita tomar una amplia variedad de alimentos, tanto comprando alimentos frescos para cocinar.



agradable como saludable. Otras opciones son los zumos, los refrescos, el té, el café, la leche, etc.

8. Muévase: Como hemos visto, la ingesta de demasiadas calorías y no hacer suficiente ejercicio pueden dar lugar a un aumento de peso. La actividad física moderada ayuda a quemar las calorías que nos sobran. También es bueno para el corazón y para el sistema circulatorio, y para la salud en general y el bienestar.

9. Recuerde: todo es cuestión de equilibrio :No hay alimentos "buenos" o "malos", sólo dietas buenas o malas. No se sienta culpable de los alimentos que le gustan, simplemente tómelos con moderación y escoja otros alimentos que le proporcionen el equilibrio y la variedad que necesita para conseguir una buena salud.

