

HÁBITOS SALUDABLES.

Vamos a basar los hábitos saludables en 3 puntos:

1. Alimentación
2. No consumo de drogas
3. Ejercicio físico
4. Higiene
5. Uso racional tecnologías.

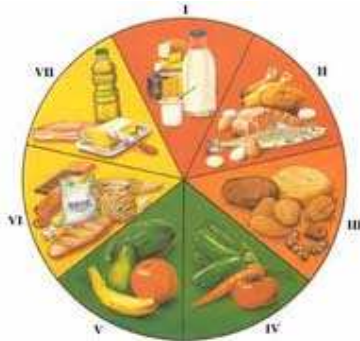
1. ALIMENTACIÓN:

CONCEPTOS GENERALES:

- **Alimentación:** Conjunto de actividades conscientes y voluntarias por la que aportamos al organismo los alimentos que necesita.
- **Nutrición:** Conjunto de actividades inconscientes e involuntarias por las que se transforman los alimentos y se incorporan los nutrientes (hidratos carbono, proteínas,...) al organismo (digestión, absorción, metabolismo).
- **Alimentos:** Sustancias o productos, en general naturales, que ingeridos aportan materias asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo.
- **Nutrientes:** Elementos absorbidos por el organismo, imprescindibles para su mantenimiento y desarrollo.

LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS:

La **rueda de los alimentos** señala la importancia relativa en nuestra dieta de los alimentos pertenecientes a los diferentes Grupos. Asimismo, señala los **alimentos** que deben de consumirse en ocasiones esporádicas representándolas con un tamaño más reducido respecto de los de consumo frecuente. La **rueda de los alimentos** responde a la siguiente agrupación,



- **Grupo I**
Leche y derivados. Son alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.
- **Grupo II**
Carnes pescados y huevos. Alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.
- **Grupo III**
Legumbres, frutos secos y patatas. Alimentos energéticos, plásticos y reguladores. En ellos predominan los glúcidos pero también poseen cantidades importantes de Proteínas, Vitaminas y Minerales.

- **Grupo IV**
Hortalizas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales
- **Grupo V**
Frutas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales.
- **Grupo VI**
Cereales. Alimentos energéticos. En ellos predominan los glúcidos.
- **Grupo VII :**
Mantecas y aceites. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Lípidos.

Proteínas: Tienen una función estructural y son constituyentes básicos de células y tejidos.

Lípidos: Son grasas y representan la reserva energética del organismo y forman el tejido adiposo.

Hidratos de carbono: Principal fuente de energía de las células.

Minerales: Intervienen en múltiples procesos del organismo como en la formación del hueso (calcio), formación hemoglobina (hierro). Etc.

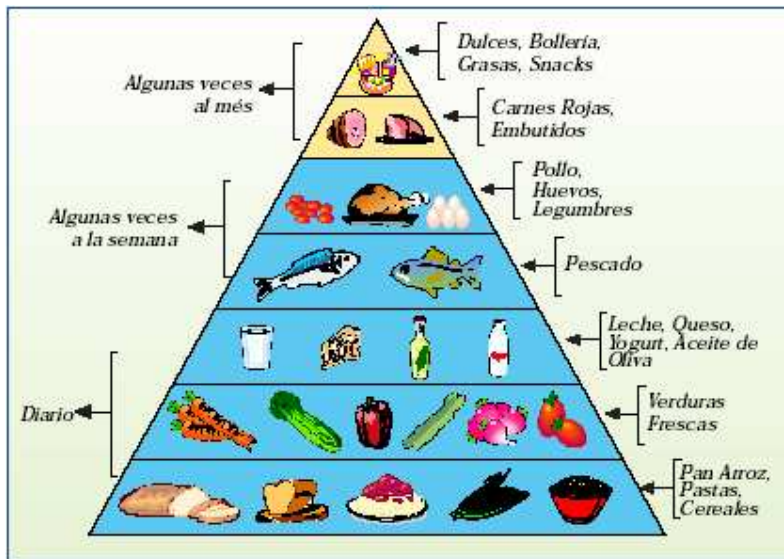
Vitaminas: Se encuentran en muchos alimentos, su presencia es fundamental ya que nuestro organismo no las sintetiza y participan en funciones fundamentales del organismo.

Según su función los alimentos se dividen en:

- **Plásticos o Formadores:** Ricos en proteínas y forman los tejidos. Fundamental en el crecimiento.
- **Energéticos:** Ricos en hidratos de carbono y lípidos.
- **Reguladores:** Ricos en vitaminas y cereales. Actúan como mediadores o controladores de los restantes elementos nutritivos, como por ejemplo, hacen que las proteínas vayan a los tejidos, que las grasas y los hidratos de carbono se quemem y proporcionen energía.

Se considera **dieta equilibrada** aquella que aporta un: 55-65% de las calorías totales en forma de hidratos de carbono, 12-13% de proteínas y 20-30% de grasas.

El **DESAYUNO** debe aportar entre el 20 y 30% de los nutrientes del día, para ello hay que levantarse con tiempo para realizar la higiene y el desayuno, por lo que es importante dormir las suficientes horas y para ello hay que acostarse pronto.



Los puntos 2 y 3 han sido tratados de manera monográfica.

4.HIGIENE.

La ducha debe ser diaria y debe realizarse siguiendo el orden siguiente: cara, cuerpo, manos, brazos, axilas, piernas, pies y órganos genitales.

En la higiene de los genitales los varones primero lavarán el pene, sin olvidar bajar la piel del prepucio, y a continuación lavaran el ano.

En la higiene de los genitales las mujeres lavarán primero la vulva, prestando atención a los pliegues, y a continuación el ano.

Es conveniente después de defecar lavar el ano y el periné. Si no es posible realizar esta conducta se usará papel higiénico, siempre de delante hacia atrás especialmente las mujeres.

Durante la menstruación la higiene debe ser más frecuente.

En el lavado de manos debe incluirse el cepillado de uñas para eliminar los restos acumulados bajo esta. El cortado de uñas de las manos debe hacerse de forma curva siguiendo la curvatura de la yema de los dedos.

Las uñas de los pies deben cortarse rectas para evitar que los bordes se hundan en las partes blandas.

Los dientes deben cepillarse al levantarse y después de cada comida.

Los/as Alumnos/as deben dormir entre 8 y 10 horas diarias y deben evitar las posturas inadecuadas a la hora de estudiar para no padecer dolores de espalda.

Es recomendable la visita al odontólogo una vez al año, al igual que al oftalmólogo si fuera preciso.

5.USO RACIONAL TECNOLOGÍAS.

Todas las herramientas tecnológicas que hoy en día tenemos a nuestra disposición no son buenas o malas por si misma, sino por el uso que le demos.

La TV ofrece multitud de programas, de los cuales debemos elegir los que más nos convengan o distraigan, evitando estar muchas horas delante del televisor y respetando las horas de sueño. Con los videojuegos ocurre lo mismo.

El uso de internet no debe prolongarse durante muchas horas, al igual que las redes sociales que deben usarse para divertirse y comunicarse con los demás, no para insultar y ridiculizar a un /a compañero/a.