



GUÍA ¡HAZLO FÁCIL!

Organízate para cuidar tu salud y la de tu familia



Este programa ha sido subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo - Instituto Nacional del Consumo. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de la organización Hispacoop.

Con el asesoramiento de Rosa Roura Palay, especialista en educación para la alimentación. Miembro de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN).



Una alimentación equilibrada y actividad son factores clave para cuidar nuestra salud y la de nuestra familia.

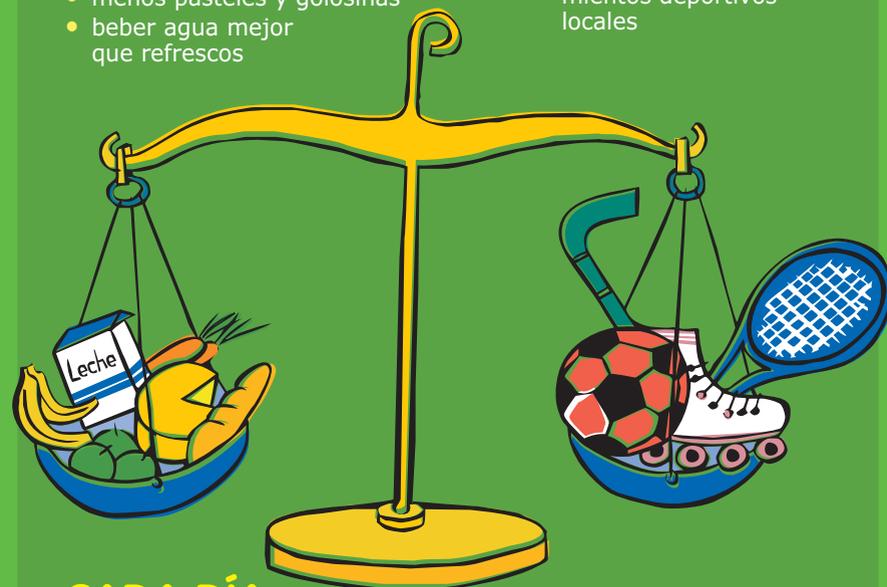
Modificar nuestros hábitos cotidianos puede parecerse a una tarea complicada. Requiere tiempo e implicación. Sin embargo, con solo algunos cambios, organizándonos un poco, podemos conseguir grandes resultados.

En esta guía os presentamos algunos consejos para hacer más fácil la tarea de cuidar de la salud de toda la familia.

¿Os animáis a ponerlos en práctica?

A LA HORA DE COMER...

- comer de todo un poco
- más verduras, frutas y pescados
- menos pasteles y golosinas
- beber agua mejor que refrescos



ESTAR ACTIVOS

- realizar ejercicio físico de forma regular
- aprovechar los espacios al aire libre y los equipamientos deportivos locales

CADA DÍA...

- mantener un horario regular en las comidas
- desayunar siempre bien
- cenar todos juntos
- compartir en familia estas actividades

¡Implicate e implícales!

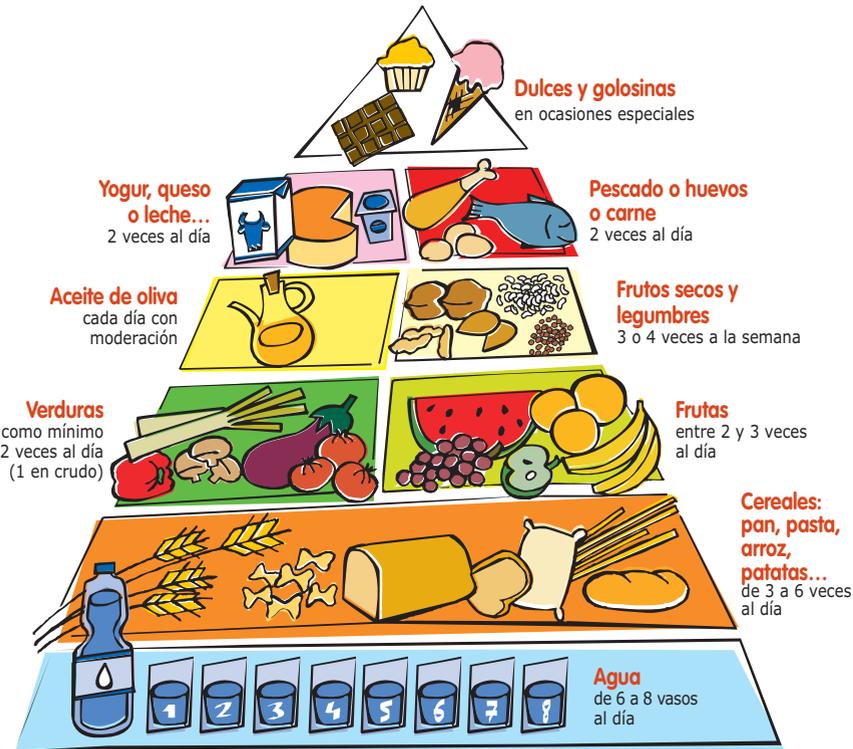
¡Ellos aprenderán buenos hábitos si todos los practicamos!



Comer de todo un poco

La **variedad de alimentos** garantiza una alimentación equilibrada y con todos los nutrientes necesarios.

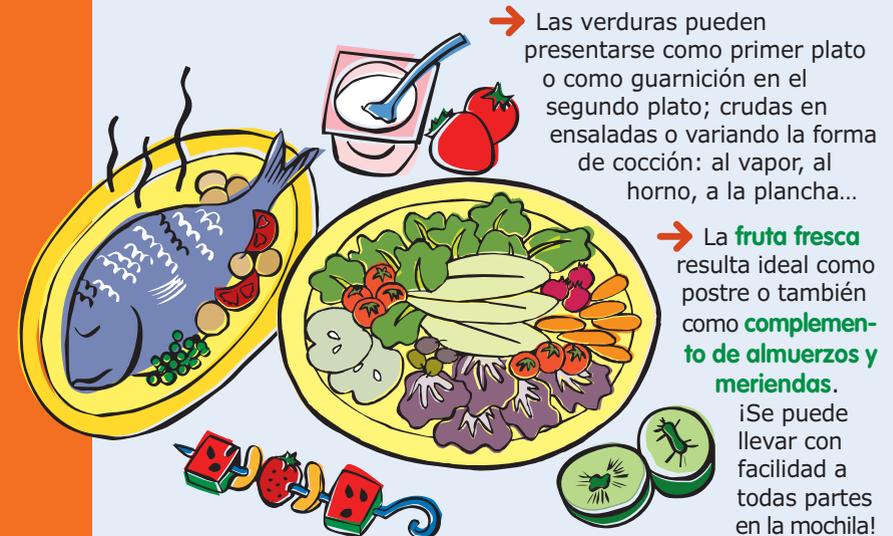
- **Hacer la compra juntos** puede ser una forma divertida de conocer e introducir nuevos alimentos. Mostradles y escoged alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, carnes, pescados, cereales, legumbres...).
- Aprovechad las diferentes estaciones del año para disfrutar de **alimentos de temporada**.



Comer más verduras, frutas y pescados

¡Frutas y verduras: 5 al día!

- Las frutas y ensaladas pueden ser más apetitosas si las presentamos cortadas con **formas divertidas y combinando colores**, mezclando las que les gustan más y las que no.



- Las verduras pueden presentarse como primer plato o como guarnición en el segundo plato; crudas en ensaladas o variando la forma de cocción: al vapor, al horno, a la plancha...

- La **fruta fresca** resulta ideal como postre o también como **complemento de almuerzos y meriendas**.

¡Se puede llevar con facilidad a todas partes en la mochila!

El pescado debe incluirse en la dieta 3 o 4 veces por semana

- Podéis **cocinarlo de formas diversas** y saludables: al horno, a la plancha, al vapor, en papillote...
- Si lo presentáis en filetes, sin espinas, y acompañado de guarniciones que gusten a los niños, seguro que será más fácil que les apetezca.



Comer menos pasteles y golosinas

Aunque de **vez en cuando no pasa nada** (¡en días festivos y celebraciones no pueden faltar!), es recomendable reducir al máximo el consumo de bollería y dulces, ricos en azúcar y grasas.

- Ofrecedles en su lugar alimentos más sanos y nutritivos como bocadillos, frutas, batidos, yogures, leche... o **frutos secos**, un alimento energético y sabroso, particularmente recomendable si hacen deporte.
- Animaos a elaborar **repostería casera** (bizcochos, magdalenas, galletas...). Es una actividad divertida que podemos hacer en familia y que nos permite disponer de dulces más sanos. ¡Y en verano podemos atrevernos con alimentos más refrescantes como sorbetes, helados o gelatinas!



Beber agua mejor que refrescos

Necesitamos beber **entre un litro y medio y dos litros** de agua **al día**.

- Que beban menos refrescos y zumos industriales: además de estar tomando calorías en forma de azúcares les quitará el apetito.
- Los **zumos naturales**, los batidos o las horchatas (de chufra, almendra...) son una alternativa más sana y nutritiva.





Desayunar siempre y bien

Es la primera comida del día y nos proporciona la **energía** necesaria para iniciar la actividad.

- El desayuno es necesario para todos. Desayunad juntos y con tiempo. Levantándonos 15 minutos antes empezaremos el día sin prisas y de forma positiva.
- Un **desayuno completo** debe incluir:



yogur o queso o leche + cereales o pan o tostadas o galletas + fruta fresca



Mantener un horario regular en las comidas

Todas las comidas son importantes. No debemos prescindir de ninguna de ellas, dedicándoles el tiempo necesario y manteniendo el mismo ritmo a diario.

- El **almuerzo** de media mañana y la **merienda** a media tarde evitan que pasemos mucho tiempo sin comer.
- Para el almuerzo de media mañana una buena opción es prepararles un bocadillo, una fruta o frutos secos.
- En la merienda, variad entre lácteos, cereales o frutas.



Cenar todos juntos

La cena **completa la dieta diaria** de la familia y es el momento de **reunión familiar** al final del día.

- **Planificando las cenas**, será más fácil disponer de alimentos para preparar comidas caseras y evitar el recurso de los alimentos precocinados, las pizzas o comidas enlatadas a diario.
- Saber qué han comido en el comedor escolar os ayudará a equilibrar y complementar su alimentación diaria.



- Apagando la televisión y guardando los juguetes, móviles o consolas evitaremos distracciones y podremos **crear un ambiente agradable** y tranquilo, sentados en torno a la mesa.



Compartir en familia estas actividades

¡Todos colaboramos!

- Comprar y preparar las comidas o poner la mesa, son actividades en las que los niños y las niñas pueden colaborar de una forma u otra. ¡Dejémosles participar!



Realizar ejercicio físico de forma regular



Es importante incorporar el ejercicio (mínimo **30 minutos al día**) a sus hábitos diarios como una actividad más.

- Motivadlos a realizar algún **deporte** en grupo como el baloncesto, el fútbol, el balonmano... o quizás actividades más artísticas como la danza, el baile o la expresión corporal.
- Dejad que ellos escojan las actividades que más les gusten y que sean compatibles con su horario escolar.
- **Cambiad algunos hábitos cotidianos** para incrementar la actividad física de la familia:
 - Utilizad menos el coche en los desplazamientos cercanos.
 - Subid a casa por las escaleras en lugar de coger el ascensor.
 - Proponedles que os acompañen a hacer la compra y os ayuden a llevar las bolsas hasta casa...



Aprovechar los espacios al aire libre y los equipamientos deportivos locales para mantenernos en forma

Nuestros municipios disponen de espacios equipados que nos ofrecen diversas **propuestas para mantenernos en forma**.

- **Proponedles actividades variadas** que les resulten agradables como nadar, patinar, correr, pasear en bicicleta, andar..., y acompañadles.
- Seguro que en vuestro municipio disponéis de piscinas municipales, polideportivos o espacios libres en el entorno natural próximo para pasear, hacer senderismo o BBT. ¡Descubridlos!
- El **fin de semana** puede ser un momento ideal, ya que tanto ellos como tú, tenéis más tiempo libre para disfrutar juntos.

