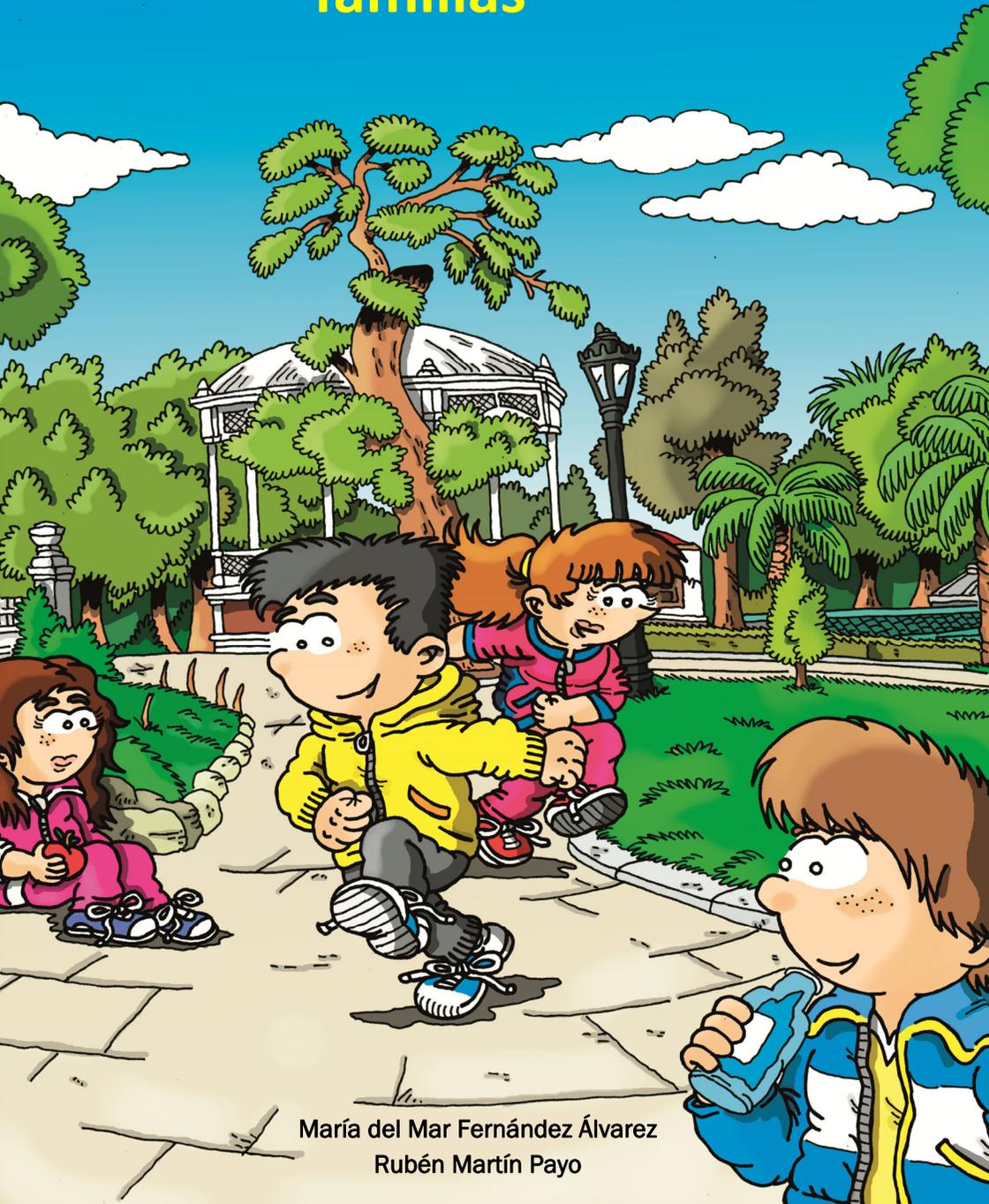


Guía de estilos de vida saludables para escolares y familias



María del Mar Fernández Álvarez
Rubén Martín Payo

Índice de contenidos

Alimentación	4
Hidratación	12
Actividad física	20



Coordinadora: María del Mar Fernández Álvarez

Autores: María del Mar Fernández Álvarez y Rubén Martín Payo

Ilustraciones: Juan Álvarez Fuente

ISBN: 978-84-09-59427-6

El camino hacia una vida saludable comienza en casa.

Muchos de los hábitos y costumbres que se adquieren desde la familia acompañan a las personas a lo largo de toda su vida.

Diversas investigaciones han analizado y demostrado que el entorno familiar es primordial para que las futuras generaciones adopten estilos de vida que les permitan estar sanos⁽¹⁾.

Existen factores de riesgo de algunas enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes o las cardiovasculares que pueden desarrollarse durante la infancia y la adolescencia. Por ello, los esfuerzos dedicados a reducir los factores de riesgo tienen que empezar a una edad temprana⁽²⁾.

Educar a niños, adolescentes y familias en la importancia de llevar a cabo conductas saludables es el punto de partida de cualquier intervención relacionada con la salud.

El objetivo de esta guía es aportar información relacionada con las características de la alimentación e hidratación adecuada para jóvenes deportistas y abordar la importancia de realizar actividad física.

ALIMENTACIÓN

La infancia y la adolescencia son etapas en las que una alimentación saludable tiene un papel fundamental.

No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes que necesitamos. Por lo tanto, los alimentos deben combinarse de forma correcta para que aporten los nutrientes, las vitaminas y los minerales necesarios y adecuados a la edad y necesidades energéticas del niño.

En la alimentación cotidiana es importante **consumir alimentos de todos los grupos** representados en la rueda⁽³⁾ y, dentro de cada grupo, la mayor variedad posible.

Es fundamental realizar una correcta distribución dietética y calórica diaria.

DISTRIBUCIÓN DIETÉTICA DIARIA

- ⇒ 25% desayuno + 1/2 mañana
- ⇒ 30% comida
- ⇒ 15-20% merienda

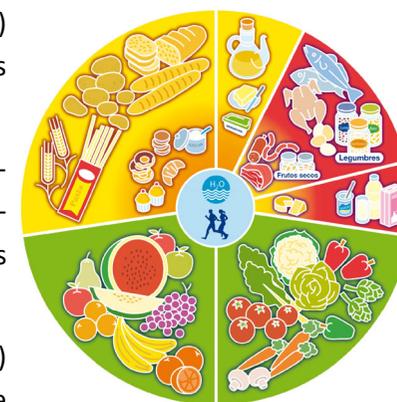
DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DIARIA

- ⇒ 50-55% hidratos de carbono
- ⇒ 30-35% grasas
- ⇒ 15% proteínas

-Los **alimentos energéticos** (color amarillo) aportan el “combustible” necesario: ricos en grasas y carbohidratos.

-Los **alimentos formadores** (color rojo) permiten el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de las estructuras corporales: ricos en proteínas

-Los **alimentos reguladores** (color verde) hacen que el cuerpo utilice adecuadamente el resto de alimentos: ricos en vitaminas y/o minerales.



Rueda de los alimentos (SEDCA, 2016)

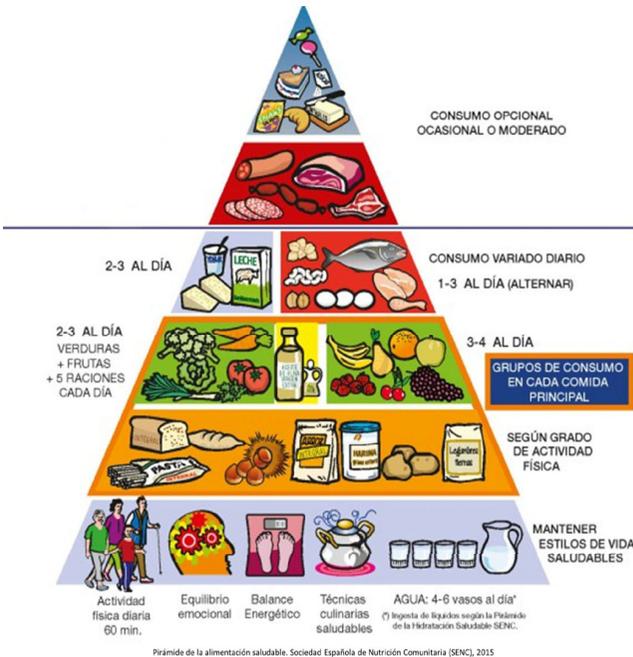
PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE⁽⁴⁾

Variedad, equilibrio y moderación en la cantidad son los principios básicos que favorecen una alimentación saludable.

En el **primer nivel** (base de la pirámide) se incluyen aquellas consideraciones que sustentan, favorecen y/o complementan una alimentación saludable como son la actividad física y la hidratación.

En el **segundo nivel** (zona media de la pirámide) destacan: alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (cereales, patatas y leguminosas tiernas); frutas; verduras y hortalizas; aceite de oliva; alimentos proteicos (carnes magras, aves, pescados y mariscos, huevos, legumbres, frutos secos y semillas); leche y productos lácteos.

En el **tercer nivel** (zona superior y vértice de la pirámide) se incluyen aquellos alimentos y bebidas de consumo ocasional, opcional y moderado como: carnes rojas y procesadas; grasas untables; azúcar y productos azucarados; sal y snacks salados; bollería; pastelería; chucherías y helados.



¿SABÍAS QUE...?

1 RACIÓN DE LÁCTEOS EQUIVALE A...

- 1 vaso de leche (200-250 ml)
- 2 yogures (200--250 gr)
- 40-60 gr. de queso curado
- 80-125 gr. de queso fresco

1 RACIÓN DE FRUTA EQUIVALE A 120-200 gr.

- 18 cerezas (120 gr)
- 8 fresas (200 gr)
- 12 uvas (125 gr)
- 1 rodaja mediana de melón o sandía (250 gr)

VERDURAS Y HORTALIZAS

- 1 ración supone un plato de ensalada
- 1 ración supone un plato de verdura cocida
- 1 ración de hortalizas frescas son 80-180gr.
- 1 ración supone un tomate mediano (150gr)
- 1 zumo de hortalizas equivale a una ración

HIDRATOS DE CARBONO

- ⇒ **Dieta normal o 3-4 horas antes del ejercicio (4gr/kg):** cereales integrales, legumbres, frutas y frutos secos
- ⇒ **Una hora antes del ejercicio (0.5gr/kg):** zumo de frutas, miel, plátanos, pasas, dátiles...
- ⇒ **Tras el ejercicio (1-1.5gr/kg):** arroz blanco, pan blanco, patata cocida o asada, azúcar blanco...

ALIMENTACIÓN Y ENTRENAMIENTO/ COMPETICIÓN

Los principios nutricionales en el deporte parten de que las necesidades deben cubrirse aumentando en su justa medida las cantidades de una dieta equilibrada y, que estas necesidades han de ser individualizadas dado que van a depender del grado e intensidad de la actividad deportiva, del género, del tamaño y composición corporal y del estado de maduración puberal⁽⁵⁾.

Los niños y adolescentes deportistas necesitan mantener un balance positivo de energía que les garantice un desarrollo óptimo⁽⁶⁾.

REQUERIMIENTOS DIARIOS (Kcal/día)		
	<i>Actividad física moderada</i>	<i>Actividad física intensa</i>
Niños 10-18 años	2200-3400	2500-3900
Niñas 10-18 años	2000-2500	2300-2900

DESAYUNO (ejemplos)

1 vaso de leche+ 1 bol de cereales no azucarados+ 1 pieza fruta + zumo natural

1 vaso de yogurt líquido+ 2 tostadas con mermelada+ una pieza de fruta + zumo natural

1 yogur natural + 1 manzana pelada troceada+ 1 tostada con mermelada + zumo natural

COMIDA (ejemplos)

Plato de arroz o pasta con carne/pollo, plátano y yogur

Plato de arroz, legumbres, patatas o pasta + pescado, huevo o carne con guarnición de hortalizas y/o verduras + fruta o yogurt

Ensalada de pasta, hervido con patatas cocidas, puré de patatas o spaguettis + pechuga de pollo o lomo de cerdo con guarnición de verduras o ensalada + fruta

ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La etiqueta es la carta de presentación de un alimento.

La información nutricional se refiere a su valor energético y determinados nutrientes: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. Adicionalmente puede aportar información relacionada con vitaminas y minerales.

Acostumbrarse a mirar las etiquetas de los alimentos es fundamental para elegir aquellos que sean más saludables.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Cantidad de calorías por porción de alimento	Tamaño de la porción o número de porciones por envase
	Por vaso 125 gr	%*IR
Valores medios		
Valor energético	637kj 151kcal	8%
Total grasas de las cuales saturadas	3,5gr 2,4gr	5% 12%
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	26gr 26gr	10% 29%
Fibra alimentaria	0gr	
Proteínas	3,6gr	7%
Sal	0,14gr	2%
Calcio	149mg 19%VRN**	
*IR: Ingesta de referencia de un adulto medio (8400kj/2000kcal) **VRN: valores de referencia de nutrientes		
Yogur con fresa: ingredientes: yogur (80%): leche entera (69%), azúcar, leche desnatada en polvo, sólidos lácteos, fermentos lácteos (contiene lactosa). Preparado de fresa (20%): azúcar, fresa (8%), aroma, conservador (E202), colorante (carmines)		

Porcentaje de valor diario. Guía que conecta los nutrientes de una porción de alimento con su contribución a la dieta total diaria.

Si un alimento tiene 5% del valor diario o menos es bajo en ese nutriente.

Si un alimento tiene 20% o más es alto en ese nutriente.

Nutrientes que se deben consumir: calcio, fibra, potasio, Vitamina A, Vitamina C.

Nutrientes de consumo moderado/ limitado: grasas (especialmente saturadas), colesterol y sodio.

ALGUNOS CONSEJOS ⁽⁷⁾

- ⇒ Compra productos que especifiquen el **tipo de aceite** que contienen.
- ⇒ **Limita** aquellos que contengan **grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas** y aquellos con **aceite de coco y palma**.
- ⇒ Las **grasas no saludables** están presentes en la bollería industrial, precocinados o snacks. Hasta 1/3 del producto puede ser grasa.
- ⇒ No confundas **sin azúcar o reducido en azúcar con light**. Los primeros aseguran una reducción de azúcares, el segundo indica menos energía debido a una reducción de azúcares, grasas o proteínas.
- ⇒ Evita consumir **productos con azúcares añadidos**. Un vaso de refresco o zumo envasado (200ml) contiene 4 cucharillas de azúcar.
- ⇒ En cuanto a **aditivos, conservantes y colorantes**, compara productos similares y compra el que menos contenga.
- ⇒ Rechaza aquellos productos que no indiquen en su etiqueta de forma clara la información básica de acuerdo a la legislación vigente.
- ⇒ Los **números E** que aparecen en la lista de ingredientes corresponden a los aditivos alimentarios utilizados en la elaboración de los productos alimentarios (colorantes, conservantes, antioxidantes, emulgentes, estabilizadores, espesantes, reguladores de la acidez, potenciadores del sabor...)
- ⇒ Debes leer los **mensajes** que se incluyen en el **etiquetado** del alimento, preguntándote siempre cuánta cantidad de producto es necesario consumir para recibir el beneficio indicado.

DIETA MEDITERRÁNEA

Es una valiosa herencia cultural común: una combinación equilibrada de alimentos basada en productos frescos, locales y de temporada, que integra paisajes, técnicas y gestos sociales. Se ha transmitido de generación en generación desde hace siglos, estrechamente vinculada al modo de vida y la identidad de los habitantes del Mediterráneo a lo largo de su historia. Ha evolucionado, incorporando sabiamente nuevos alimentos y nuevas técnicas. La dieta mediterránea ha sido, y sigue siendo, un patrimonio dinámico, vital y en constante evolución⁽⁸⁾.

DECÁLOGO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA⁽⁹⁾

- Utiliza el **aceite de oliva** como principal grasa de adición.
- Consume alimentos de origen vegetal en abundancia: **frutas, verduras, legumbres y frutos secos**.
- El **pan** y los alimentos procedentes de **cereales** (pasta, arroz y especialmente sus productos **integrales**) deberían formar parte de la alimentación diaria.
- Los **alimentos poco procesados, frescos y de temporada** con los más adecuados.
- Consume diariamente productos **lácteos**, principalmente yogurt y quesos.
- La carne roja debes consumirla con moderación y, preferiblemente, como parte de guisos y otras recetas.
- Consume **pecado en abundancia** y huevos con moderación
- La **fruta fresca** debe ser el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.
- El **agua** es la bebida por excelencia en el Mediterráneo.

DEBES RECORDAR . . .

- ⇒ El **desayuno** es una de las comidas más importantes del día. Desayunar juntos es la mejor forma de comenzar el día.
- ⇒ Diseña un **menú semanal** prestando especial atención al tipo de alimento, su cantidad y distribución entre comidas.
- ⇒ **Involucra** en la planificación y preparación del menú a los menores para asegurar la fijación del hábito saludable.
- ⇒ La alimentación debe ser **ordenada**, estableciendo rutinas y horarios que se repitan.
- ⇒ **Come variado**, todos los nutrientes son importantes para la salud.
- ⇒ **Come en familia**, es lo deseable aunque no siempre es posible.
- ⇒ Fomenta el consumo de alimentos con consejos y **recomendaciones** a los más pequeños.
- ⇒ **Predica con el ejemplo**. Es muy complicado intentar inculcar un hábito si los adultos no lo realizan. Los menores te ven como un modelo a seguir.
- ⇒ **Refuerza el comportamiento** del menor.
- ⇒ La **Dieta Mediterránea** es un estilo de vida saludable que aporta múltiples beneficios.



HIDRATACIÓN

El **agua** es el componente más abundante del organismo humano, esencial para la vida. El **60% del peso de una persona es agua**. Es un nutriente **acalórico** necesario para que el organismo se mantenga correctamente estructurado y en perfecto funcionamiento. El agua está implicada de forma directa en diferentes funciones: refrigeración, aporte de nutrientes a las células musculares, eliminación de sustancia de desecho, lubricación de articulaciones, regulación de electrolitos en sangre...

El cuerpo humano no tiene capacidad para almacenar agua. Las fuentes de agua son las bebidas, los alimentos y el agua producido por el metabolismo general del cuerpo. Toda esta cantidad de agua debe cubrir las pérdidas diarias a través de la orina, las heces, el sudor y el vapor de agua eliminado a través de los pulmones⁽¹⁰⁾

Estar adecuadamente hidratado es una cuestión de equilibrio.

Cuando la pérdida de agua excede el aporte, tiene lugar la **deshidratación**, es decir, se produce un balance negativo de agua en el organismo.

Las necesidades hídricas pueden variar en cada individuo, de acuerdo con diversos factores, como: la edad, el sexo, la intensidad y duración de las posibles actividades físicas, las altas temperaturas y humedad ambiental, el tipo de ropa y la tasa de sudor individual de cada persona⁽¹¹⁾.

PARA UNA BUENA HIDRATACIÓN EL MENOR DEBE⁽¹¹⁾ ...



Beber entre 1.8—2.4 l/día



Beber entre 1.6—2.1 l/día

Beber antes de tener sed, a intervalos regulares

Beber despacio y a pequeños sorbos

El 80% ingerido debe ser a través de la ingesta directa de agua y el 20% de alimentos con alto porcentaje de agua

Para favorecer la buena absorción el agua debe estar a 10-15°C

Beber más agua con intensidad física intensa y días calurosos

Beber agua mineral natural ya que garantiza el acceso en todo momento y luego a agua pura y sana

Beber de media 6-8 vasos al día para asegurar una adecuada hidratación, y no debe sustituirse por refrescos o zumos.

PIRÁMIDE DE LA HIDRATACIÓN SALUDABLE⁽¹²⁾



Pirámide de la hidratación saludable (SENC,2008)

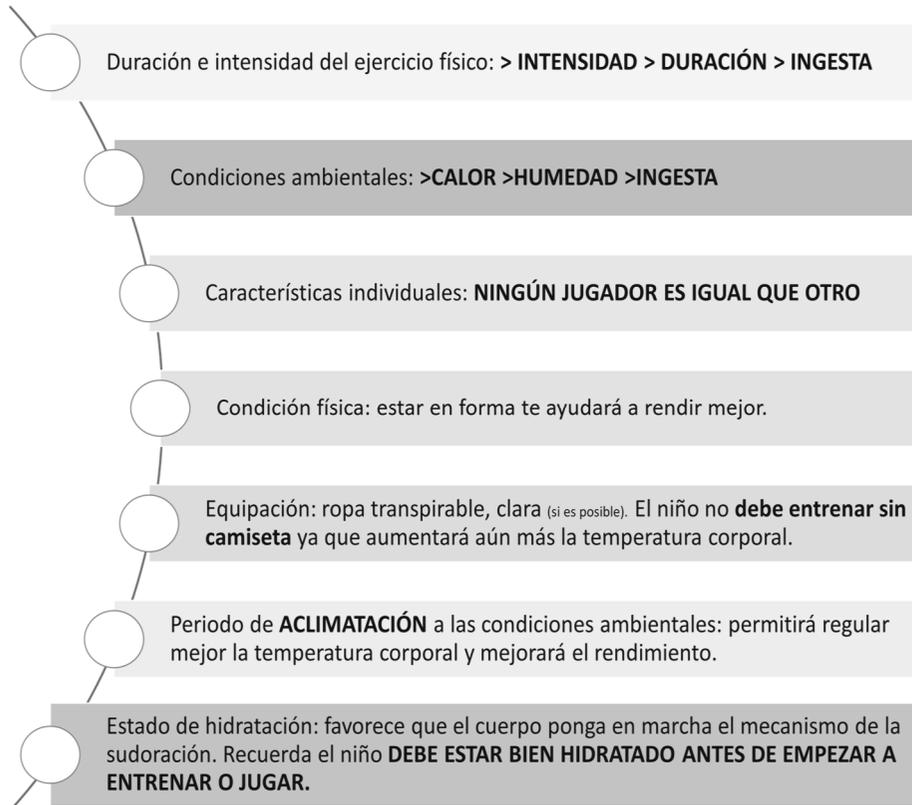
Nivel 1: aguas minerales, aguas de manantial o de grifo de bajo contenido salino.

Nivel 2: aguas mineral o del grifo de mayor contenido salino; bebidas refrescantes sin azúcar/acalóricas.

Nivel 3: bebidas concierto contenido calórico y nutrientes de interés; zumos de frutas naturales; zumos de verduras; caldos; zumos comerciales a base de fruta 100%; leche o productos lácteos bajos en grasa sin azúcar; bebidas para deportistas.

Nivel 4: bebidas refrescantes carbonatadas o no, endulzadas con azúcar, fructosa o equivalentes.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA HIDRATACIÓN ⁽¹³⁾



¿CUÁNDO Y CUÁNTO DEBE BEBER EL MENOR? ⁽¹²⁾

ANTES DEL ENTRENAMIENTO/COMPETICIÓN	
OBJETIVO	Partir de un nivel de hidratación adecuado
BEBIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Agua + alimentos • Bebida con contenido en sodio • Zumo diluido
TEMPERATURA	15-21°C
ESTRATEGIA	<ul style="list-style-type: none"> • 4 horas antes beber entre 5-7 ml/kg de peso corporal • 30-60 min. Antes del calentamiento beber 300-400ml.
DURANTE EL ENTRENAMIENTO/COMPETICIÓN	
OBJETIVO	Prevenir la deshidratación
BEBIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Bebida para deportistas
TEMPERATURA	10-15°C
ESTRATEGIA	• Beber entre 400-800ml/h a intervalos cortos de tiempo.
DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO/COMPETICIÓN	
OBJETIVO	Reponer líquidos y electrolitos perdidos
BEBIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Agua + alimentos • Bebida para deportistas
TEMPERATURA	15-21°C
ESTRATEGIA	• Beber 1,5 l. de líquido por cada kg. de peso perdido.

DECÁLOGO DE LA HIDRATACIÓN SALUDABLE¹³⁾

1. Ingerir líquidos en cada comida y entre las mismas.
2. Elegir el **agua** preferiblemente al resto de bebidas, y a ser posible agua con un adecuado contenido en sales minerales.
3. Aumentar el consumo diario de **frutas y verduras**.
4. No esperar a tener sensación de **sed** para beber.
5. Mantener las bebidas a **temperatura moderada**, si están muy frías o muy calientes la tendencia es a beber menos.
6. Los niños y ancianos son los colectivos que presentar mayor riesgo de **deshidratación**.
7. Elegir las bebidas de acuerdo con el **nivel de actividad física, necesidades de salud y estilo de vida**.
8. **Aumentar la ingesta de líquidos** en ambientes calurosos, situaciones de estrés y antes, durante y después del ejercicio.
9. Si está vigilando la ingesta calórica o el peso corporal consuma siempre agua y bebidas bajas en calorías.
10. Diez **raciones** de líquidos (en adultos) y **6-8 en menores** es una buena referencia para una correcta hidratación (una ración= 200 ml)

¡AGUA!

⇒ Es la **bebida ideal** para la reposición hídrica y la más sana en la mayoría de las situaciones.

⇒ Debe ser **siempre la primera opción**.

⇒ Sin agua el cuerpo dejará de funcionar correctamente.



⇒ Es la **única bebida que quitará la sed**

⇒ Al practicar ejercicio de baja intensidad no suele aparecer sudoración alta. La pérdida de líquidos se puede reponer perfectamente con agua. Las sales minerales y los electrolitos perdidos se reponen con la dieta.

⇒ Si el ejercicio realizado es de alta intensidad, independientemente de la duración, se producirá mayor **sudoración**, lo que conlleva una importante pérdida de líquidos. En estas situaciones es recomendable beber líquidos que contengan sales en su composición.

⇒ La **sed** es una buena señal para anunciar grados más o menos importantes de disminución de la hidratación, pero cuando se pierde mucho líquido, como durante la realización de ejercicio físico prolongado y/o intenso, la desaparición de la sed no significa que el organismo haya alcanzado el estado de equilibrio entre las pérdidas y ganancias de agua: el deportista puede dejar de beber sin haber completado su rehidratación. Por tanto, la sed no es un indicador fiable de la necesidad de líquidos en el cuerpo⁽¹⁰⁾.

BEBIDAS DEPORTIVAS

- ⇒ Las conocidas como **“bebidas para el deporte”** contienen hidratos de carbono, minerales, electrolitos (sobre todo sodio) y saborizantes, y están destinadas fundamentalmente a reponer las pérdidas por sudor de agua y electrolitos, por lo tanto pueden estar indicadas en algunas situaciones⁽⁵⁾.
- ⇒ Las **bebidas isotónicas** no son necesarias en menores con una actividad física regular y su uso habitual puede tener efectos perjudiciales sobre la salud.
- ⇒ El **sodio** es el electrolito que se pierde en mayor cantidad con el sudor. Cuando se añade a las bebidas deportivas cumple tres funciones: mejorar, junto con cierta cantidad de azúcar, la absorción de los líquidos, mantener el estímulo de la sed y favorecer la retención de líquidos a nivel renal. También acelera la absorción de los hidratos de carbono y mejora el sabor de la bebida⁽¹⁰⁾.
- ⇒ Los **hidratos de carbono** son un aporte de energía para el músculo y retrasan la aparición de fatiga, sobre todo en ejercicio de larga duración. Permiten una absorción más rápida del agua y del sodio⁽¹⁰⁾.
- ⇒ No deben confundirse con las denominadas **“bebidas energéticas”**, que contienen sustancias que actúan como estimulantes no nutricionales como la cafeína, taurina, ginseng, L-carnitina, creatina...su consumo no se recomienda en la población infanto-juvenil⁽⁵⁾.

ACTIVIDAD FÍSICA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía

Realizar actividad física de forma habitual no es una cuestión individual sino social. Exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y culturalmente idónea⁽¹⁴⁾.

La actividad física produce beneficios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales⁽¹⁾.

La actividad física se describe mediante las dimensiones de intensidad, tipo, frecuencia y tiempo⁽¹⁵⁾.

La actividad física no debe confundirse con el “ejercicio físico”. Éste es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, trabajo, formas de transporte activas, tareas domésticas y actividades recreativas⁽¹⁴⁾.

La inactividad está relacionada con problemas graves y crónicos como la diabetes, la obesidad, problemas cardiovasculares, presión arterial elevada, colesterol alto...

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA? ⁽¹⁶⁾

- ⇒ **Mejora** la forma física, la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la masa ósea y, además, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable.
- ⇒ **Mejora la salud mental**: mejora la autoestima, reduce los síntomas de ansiedad y disminuye el estrés. Además es divertido y ayuda a que el niño se sienta más feliz.
- ⇒ Ofrece **oportunidades** de socialización y aprendizaje de habilidades
- ⇒ Aumenta la **concentración**, lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.
- ⇒ Favorece un **crecimiento** y **desarrollo** saludable
- ⇒ Mejora las **habilidades motrices**, la **postura** y el **equilibrio**.
- ⇒ **Disminuye** el desarrollo de **factores de riesgo** asociados a enfermedades crónicas en la vida adulta como enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia, obesidad y osteoporosis. Muchos de estos factores pueden desarrollarse en las primeras etapas de la vida.



¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA DEBE REALIZAR EL MENOR? ⁽¹⁴⁾

60 minutos* al día de ...

- Actividad física **moderada o vigorosa**. Debería ser, en su parte, aeróbica.



*Los 60 minutos pueden alcanzarse sumando periodos de tiempo más cortos a lo largo del día

Incluir 3 días a la semana...

- Actividades de **intensidad vigorosa**
- Actividades de **fortalecimiento muscular** (actividades de fuerza y de resistencia), **mejora de la masa ósea** (generalmente de impacto) que incluyan los grandes grupos musculares y **flexibilidad**.

La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.

¿CÓMO RECONOCER LA INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Actividad aeróbica moderada

Actividades que requieren un esfuerzo moderado:

- ⇒ Aumenta la sensación de calor
- ⇒ Ligerasudoración
- ⇒ Incremento del ritmo respiratorio y cardíaco

Ocio activo, senderismo, piragüismo, patinaje, caminar a paso ligero, pasear en bicicleta, ejercicios de carrera ritmo suave...

Actividad aeróbica vigorosa

Actividades que requieren un mayor esfuerzo:

- ⇒ Sensación de calor intensa
- ⇒ Sudoración
- ⇒ Ritmo cardíaco elevado
- ⇒ Respiración rápida

Son actividades que mejoran la función cardiorrespiratoria.

Fútbol, baloncesto, saltar a la cuerda, montar en bicicleta, tenis, artes marciales, juegos activos de correr o perseguir, ski, natación, balonmano, hockey...

COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADOS CON LA SALUD⁽¹⁷⁾

Resistencia cardiorrespiratoria

Es la capacidad del organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. El ejercicio debe progresar lentamente. La actividad física debe ser amena y fácil de realizar.

Flexibilidad

Es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. No genera movimiento sino que lo posibilita. Aumentar la amplitud del movimiento de forma progresiva. Estas actividades deben realizarse con frecuencia y siempre al principio y final de la sesión de entrenamiento. La flexibilidad debe trabajarse desde edades tempranas.

Fuerza y resistencia muscular

Fuerza es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer una fuerza opuesta.

Resistencia es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado.

El ejercicio debe progresar lentamente. No son necesarias las pesas. El transporte del propio peso corporal o de otros objetos entrena la fuerza suficientemente. Un trabajo con cargas excesivas será perjudicial para el niño.

Coordinación

Es la capacidad para utilizar los sentidos, especialmente la visión y audición, junto con el movimiento y las diferentes partes del cuerpo para desarrollar movimientos con precisión y suavidad.

¡NO AL SEDENTARISMO!

El sedentarismo infantil es hoy en día un problema serio. La evolución de los estilos de vida ha ido hacia peores hábitos. El 61% de los menores entre 11 y 15 años pasa más de dos horas al día frente a la televisión u otros dispositivos electrónicos⁽¹⁸⁾.

Reducir el sedentarismo contribuye a:

- ⇒ Mejorar la forma física y mantener un peso saludable
- ⇒ Facilitar un mayor desarrollo de habilidades sociales
- ⇒ Mejorar el aprendizaje y la atención, el comportamiento y el rendimiento escolar
- ⇒ Mejora la autoestima
- ⇒ Disponer de más tiempo para divertirse con amigos y aprender nuevas habilidades.

ES MUY IMPORTANTE:

- Reducir los periodos sedentarios prolongados
- Minimizar el tiempo en transporte motorizado
- Desplazarse utilizando transporte activo: a pie, en bicicleta...
- Realizar actividades al aire libre
- Fomentar el deporte en familia

¡RECUERDA!

- 1 5 comidas diarias
- 2 Consumir alimentos de todos los grupos
- 3 Hidratación según necesidades
- 4 Mínimo 60 minutos diarios de actividad física
- 5 Se debe huir del sedentarismo
- 6 Planifica actividades de ocio saludable
- 7 Normas de higiene postural
- 8 Dormir 8-10 horas diarias
- 9 Pasar tiempo en familia es la mejor inversión
- 10 Cuidar la salud, es el tesoro más preciado

REFERENCIAS

1. Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia (Gobierno de España). Alimentación saludable. Guía para las familias [Internet]. 1 ed. Madrid: Secretaría General Técnica del MEC; 2007 [citado 1 febrero 2021]. Disponible en: https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/alimentSaludGuiaFamilias_2007.pdf
2. González-Gross M, Gómez-Lorente JJ, Valtueña J, Ortiz JC, Meléndez A. The "healthy lifestyle guide pyramid" for children and adolescents. *Nutr. Hosp.* 2008; 23(2): 159-68. PMID: 18509897.
3. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Recomendaciones de alimentación para la población española. Una alimentación equilibrada para una vida más saludable [Internet]. Madrid: SEDCA; 2016 [citado 15 enero 2021]. Disponible en: <https://nutricion.org/job-offer/recomendaciones-de-alimentacion-2016>
4. Aranceta Bartrina J, Arijá Val V, Maíz Aldalur E, Martínez de Victoria Muñoz E, Ortega Anta RM, Pérez-Rodrigo C, et al. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutr Hosp* 2016;33(8):1-48. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.827>
5. Sánchez-Valverde Visus F, Moráis López A, Ibáñez J, Dalmau Serra J, Recomendaciones nutricionales para el niño deportista, *An Pediatr.* 2014; 125.e1-125.e6. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2013.08.007>.
6. Lillo Jiménez P. Alimentación para adolescentes deportistas [Internet]. Madrid: Consejería de Cultura y Deportes Comunidad de Madrid; 2018 [citado 1 febrero 2021]. Disponible en: https://nanopdf.com/download/alimentacion-adolescentes-deportistas_pdf
7. Cabrera G, Gallego Y. ¿Qué dice el etiquetado de los alimentos? Guía para su mejor comprensión [Internet]. Madrid: Confederación de consumidores y usuarios; 2007 [citado 5 febrero 2021]. Disponible en: <https://cecu.es/campanas/alimentacion/Guia%20etiquetado.pdf>
8. Fundación Dieta Mediterránea. La Dieta Mediterránea para niños. Un viaje por el Mediterráneo entre sabores y tradiciones [Internet]. Palermo, Italia: Centro para el Desarrollo Creativo Danilo Dolci, proyecto SlowMed; 2016 [citado 20 enero 2021]. Disponible en: <https://dietamediterranea.com/slowmed.pdf>
9. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (Gobierno de España). Decálogo de la Dieta Mediterránea [Internet]. Madrid: MAPA; 2002 [citado 1 febrero 2021]. Disponible en: https://www.alimentosdespana.es/es/estrategia-alimentos-espana/dieta_mediterranea/decalogo_dieta_mediterranea.aspx
10. Palacios Gil-Antuñano N, Montalvo Zenarruzabeitia Z, Ribas Camacho AM. Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte [Internet]. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte; 2009 [citado 5 febrero 2021]. Disponible en: <https://aepsad.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:f5ae9786-398b-4474-b184-ed23ab1de610/gu-a-de-alimentacion.pdf>
11. Maraver Eyzaguirre F, Román Martínez J, Álava Sordo S. Guía de hidratación [Internet]. Madrid: Instituto de Investigación Agua y Salud; 2018 [citado 5 febrero 2021]. Disponible en: <http://institutoaguaysalud.es/wp-content/uploads/2018/06/Gui%CC%81a-de-Hidratacio%CC%81n-final-RD.pdf>
12. Aranceta Bartrina J, de Torres Aured ML, López Rocha A, Moya Benavent M, Pérez Rodrigo C, Serra Majen L, et al. Guía para una hidratación saludable. *Rev Esp Nutr Comunitaria.* 2009; 15 (1): 45-47.
13. Cañada D, Valtueña J, Luzardo R, González-GrossM, y grupo ImFINE. Guía de hidratación para jóvenes futbolistas [Internet]. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid; 2014 [citado 7 febrero 2021]. Disponible en: <http://www.imfine.es/wp-content/uploads/2018/11/IMFINE-Guia-Hidratacion-Futbolistas.pdf>
14. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, la actividad física y la salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; 2004 [citado 7 febrero 2021]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
15. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (Gobierno de España). Estilos de vida saludables [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2015 [citado 7 febrero 2021]. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>
16. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (Gobierno de España). Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS [Internet]. Madrid: Administración General del Estado; 2015 [citado 9 febrero 2021]. Disponible en: https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf
17. Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Cultura (Gobierno de España). Actividad física y salud. Guía para padres y madres [Internet]. Madrid: Secretaria General de Educación; 2018 [citado 9 febrero 2021]. Disponible en: https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/actividadFisicaPadresMadres_1999.pdf
18. Moreno Aznar LA. Promocionando un estilo de vida saludable a los adolescentes europeos mediante el ejercicio y la nutrición: proyecto Helena. Selección. 2007; 16(1):13-17.



La adolescencia es un periodo clave para la configuración de los hábitos alimentarios y otros estilos de vida que persistirán en etapas posteriores.

Por tanto, nuestra responsabilidad como adultos es educar y promover conductas saludables en las nuevas generaciones.

Con tu esfuerzo e implicación ganamos todos/as.

¡Ayúdanos a conseguirlo!

