

# COIDAMOS A NOSA SAÚDE





“Somos o que comemos, pero o que comemos  
pódenos axudar a ser moito máis do que somos”.

**—Alice May Brock**

**SAÚDE**



**BENESTAR**



**OS 3 NIVEIS DO BENESTAR:**

**A.**

**BENESTAR  
FÍSICO**

**B.**

**BENESTAR  
MENTAL**

**C.**

**BENESTAR  
SOCIAL**

**BENESTAR = "ESTAR BEN"**





# HÁBITOS SAUDABLES



## 1. ALIMENTACIÓN

Levar unha dieta sa e equilibrada.

## 2. EJERCICIO FÍSICO

Debemos practicar exercicio físico de xeito regular.

## 3. HIXIENE POSTURAL

Debemos adoptar posturas correctas en cada unha das actividades que fagamos.

## 4. HIXIENE CORPORAL

Debemos ter uns bos hábitos de hixiene e coidado do noso corpo.

## 5. DESCANSO

Debemos descansar ben.

## 6. REVISIONS MÉDICAS

Debemos acudir ás revisións periódicas co/coa pediatra e cada vez que non nos atopemos ben.

## 7. SENTIRSE BEN

Sentirse ben cun mesmo e cos demais.



# ALIMENTACIÓN



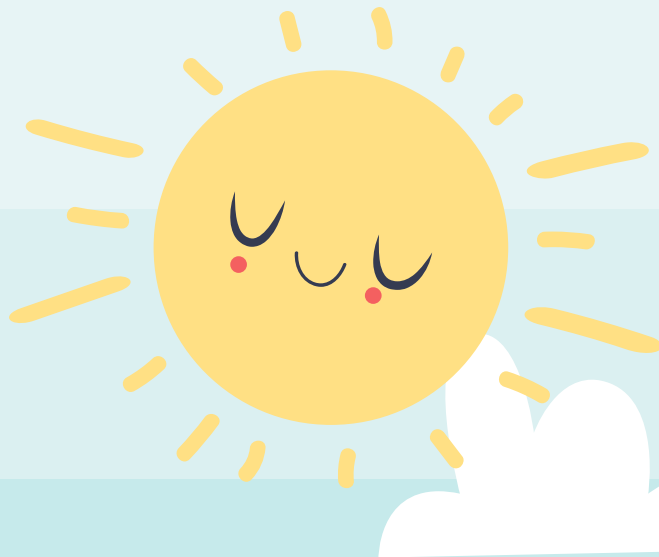
# OS ALIMENTOS DANLE AO NOSO CORPO OS NUTRIENTES NECESARIOS

CEREAIS, PAN, PASTA, ARROZ

## A. HIDRATOS DE CARBONO

## C. PROTEÍNAS

CARNE, PEIXE, OVOS,  
LEGUMES, LEITE



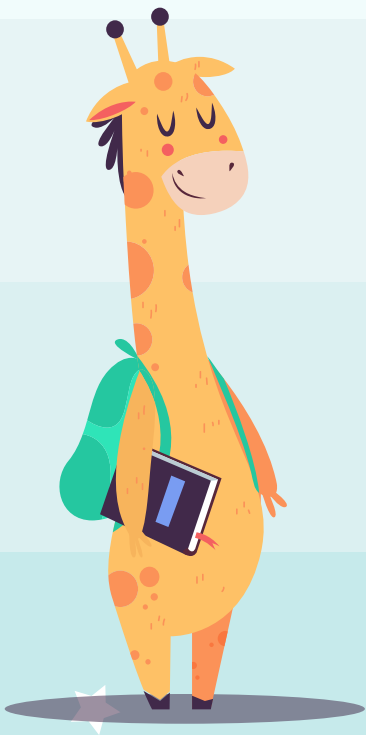
FROITAS, VERDURAS,  
HORTALIZAS

## B. VITAMINAS E MINERAIS

## D. GRAXAS

ACEITE, MANTEIGA,  
NATA, FROITOS SECOS

# PODEMOS CLASIFICAR OS ALIMENTOS EN EN 3 GRUPOS:



## I. ALIMENTOS ENERXÉTICOS

Dannos enerxía.

Conteñen glícidos e graxas.

Son os hidratos de carbono e as graxas.

## II. ALIMENTOS CONSTRUTORES

Axúdannos a crecer e desenvolvernos.

Conteñen proteínas.

Son a carne, o peixe, os legumes, os ovos e os lácteos.

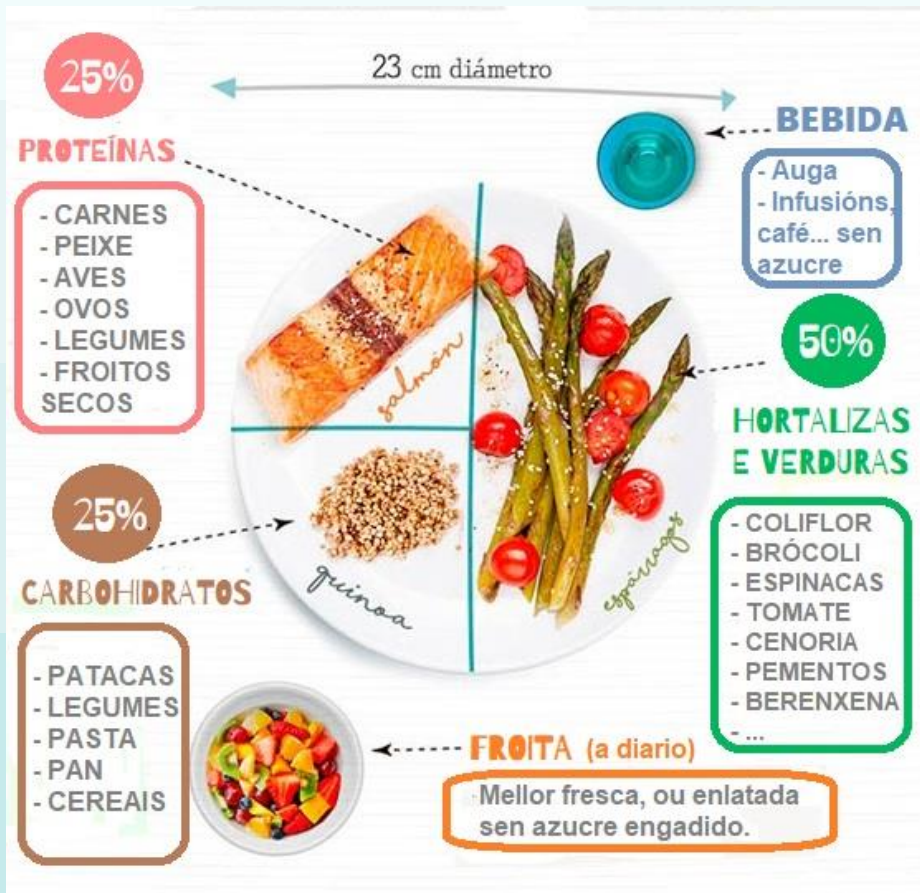
## III. ALIMENTOS REGULADORES

Proporcionánnos substancias necesarias para o bo funcionamento do noso corpo e protéxennos ante as enfermidades.

Conteñen vitaminas e minerais.

Son as froitas, verduras e hortalizas.

# QUE CANTIDADES DEBEMOS TOMAR DE CADA ALIMENTO?



## MÉTODO DO PRATO

Deste xeito tan visual e sinxelo, Ana Zugasti (desde a Área de Nutrición da Sociedade Española de Endocrinoloxía e Nutrición) establece esta distribución do prato nas dúas grandes comidas do día. En concreto, a mensaxe principal deste método, pasa por marcar a cantidade e os tipos de alimentos que deben dar forma a ambas comidas, detallando as proporcións, e nutrientes, nas que debemos dividir o prato e algúns exemplos de alimentos de cada sector.



# EXERCICIO FÍSICO



# **SE ADEMAIS DE LEVAR UNHA DIETA SA E VARIADA, FAS EXERCICIO FÍSICO...**

**EVITARÁS O SOBREPESO**

**ADQUIRIRÁS BOS HÁBITOS POSTURAIS**

**MELLORARÁS A TÚA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA E CALQUERA TRASTORNO DO SISTEMA CIRCULATORIO**

**MELLORARÁS A AUTOESTIMA E O ESTADO DE ÁNIMO**

**MELLORARÁS O FUNCIONAMENTO DE TEU APARATO LOCOMOTOR, GAÑARÁS FORZA E RESISTENCIA**

**ENRIQUECERÁS A TÚA VIDA SOCIAL**

# HIGIENE E CUIDADO DO CORPO



# **MANTER UNHA BOA HIXIENE PERSOAL AXÚDANOS A GOZAR DE BOA SAÚDE E PREVIR ENFEMIDADES**

**LAVA AS MANS ANTES E DESPOIS DE COMER**

**CEPILLA OS DENTES DESPOIS DE CADA COMIDA**

**DÚCHATE A DIARIO E DESPOIS DE FACER EXERCICIO**

**LAVA E DESINFECTA AS FERIDAS**

**MANTÉN UNHA BOA HIXIENE DOS SENTIDOS**

# DESCANSO



# O SOÑO E O DESCANSO SON ESENCIAIS PARA TER BOA SAÚDE E O BENESTAR EMOCIONAL

**FAI ACTIVIDADES RELAXANTES E TRANQUILAS ANTES DE ACOSTARTE**

**EVITA OS APARATOS ELECTRÓNICOS**

**PROCURA DURMIR ENTRE 8 E 10 HORAS, XERANDO UNHA RUTINA DE SONO**

**CEA LIXEIRO**

**MOITO MELLOR SE A TÚA HABITACIÓN TEN UNHA TEMPERATURA SUAVE, BOA VENTILACIÓN, SEN RUÍDOS, BO COLCHÓN, ÁS ESCURAS...**



**COIDÁDEVOS  
MOITO  
CHIC@S!**

