

Hàbits de Vida Saludables

Destinat a infants i joves

Hospital Universitari
General
de Catalunya

Grupo  quirónsalud



Hàbits de Vida Saludables



Alimentació saludable



Hidratació



Exercici físic



Descans



Higiene personal



Alimentació saludable



És molt important perquè ajuda a:

Tenir energia

Augmentar les defenses contra les malalties

Estar fort/a

Estar de bon humor

Créixer saludablement





Dieta Mediterrània



Aliments de consum OCASIONAL

Pel seu contingut de sucre, sal i greixos saturats, es recomana reduir el consum de:

- begudes ensucrades
- sucus embotellats
- embotits
- carns grasses
- patates xips
- snacks fregits i salats
- lllaminadures
- brioixeria
- galetes

Aliments de consum SETMANAL

- **Carn magra:** 3-4 racions a la setmana (màxim dues carns vermelles)
- **Peix:** 3-4 racions a la setmana
- **Ous:** 3-4 racions a la setmana
- **Llegums*:** 2-4 racions a la setmana
- **Fruita seca:** 3-7 racions a la setmana

Aliments de consum DIARI

- **Farinacis (pa, pasta, arròs, patata, llegums*):** 4-6 racions al dia
- **Fruites fresques:** 3 racions al dia
- **Hortalisses i verdures:** 3 racions al dia
- **Oli d'oliva:** 3-6 racions al dia
- **Làctics (llet, iogurt, formatge):** 2-3 racions al dia

* Els llegums, per la seva composició nutricional (rics en hidrats de carboni i proteïnes), estan representats en la piràmide, tant en el grup d'aliments farinacis com en el grup dels aliments proteïcs.





Com seria el plat saludable?

Exemple d'un àpat:



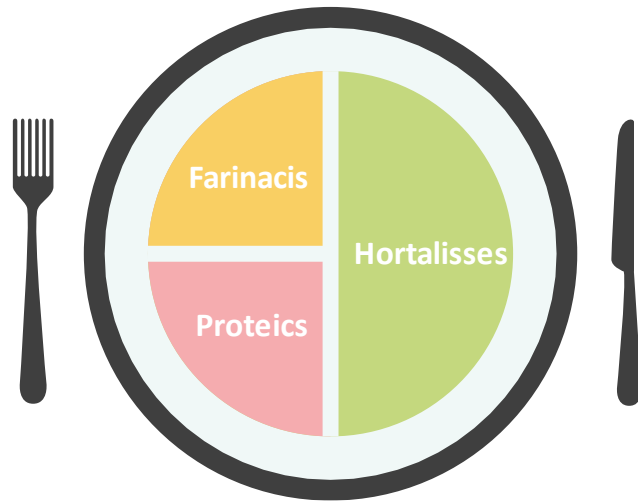
FRUITA



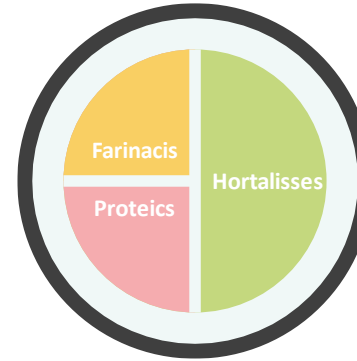
OLI D'OLIVA



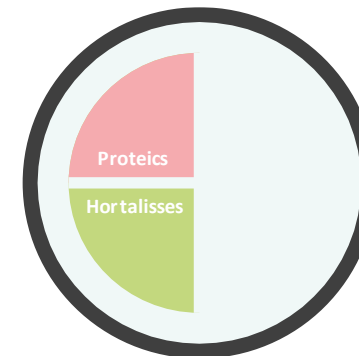
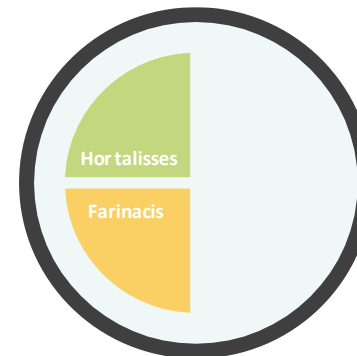
AIGUA



En un sol plat



Dividit en un primer plat i un segon plat





Decàleg de l'alimentació saludable

- 01 Utilitzar oli d'oliva, tant per cuinar com per amanir, preferentment **oli d'oliva verge extra**.
- 02 Prioritzar **aliments frescos, de proximitat i de temporada**. Disminuir ultraprocessats.
- 03 Menjar **verdures en diferents textures**, coccions i sabors.
- 04 Menjar com a mínim, dues o tres **fruites fresques i hortalisses** al dia. Les postres habituals han de ser a base de fruita fresca. Tant en el dinar com en el sopar. Les amanides també han de ser habituals.
- 05 **L'esmorzar és molt important**, és el primer àpat del dia, per començar amb energia.
- 06 Incloure **llegums**: tresor gastronòmic i nutricional, i a més tenen un preu molt assequible.
- 07 Prioritzar els **aliments integrals**. El pa, l'arròs, la pasta, els cereals d'esmorzar, etc., si són integrals aporten més fibra i són més nutritius i saludables.
- 08 Utilitzar **poca sal**, a la cuina i a la taula, i que sigui sal iodada.
- 09 Incrementar el consum de fruites seques. Escollir la **fruita seca torrada sense sal**: nous, avellanes, ametlles, pinyons, etc. Són una font important de nutrients, gustos i textures.
- 10 Els aliments no són ni una recompensa ni un càstig. **Gaudir del menjar**. Dedicar-hi un temps mínim de 20 minuts. Evitar menjar veient la televisió.





Higiene en l'alimentació:

Netejar, separar, coure i refredar



Netejar les mans, estris i superfícies, sobretot després de tocar aliments crus.



Separar els aliments crus dels cuinats, tant a la cuina com a la nevera. Utilitzar estris diferents per manipular i conservar els aliments.



Coure bé els aliments, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix, per tal que no quedin parts crues.



Guardar a la nevera els aliments que sobrin.





Hidratació



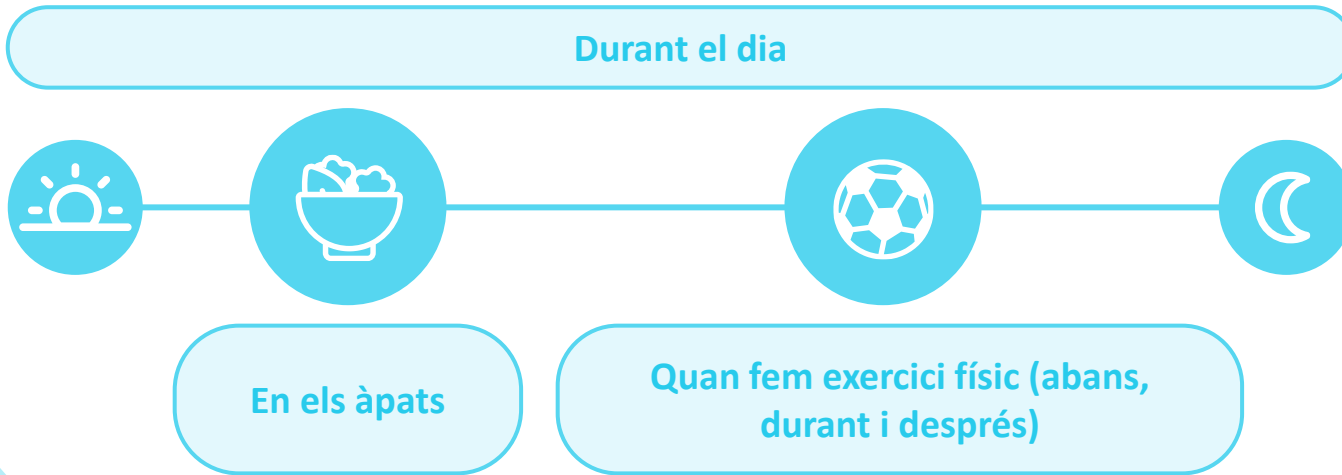
Per què és important hidratar-se?

- L'aigua és **essencial** per a la vida.
- Mantenir la hidratació és important per a la **salut física i mental**.
- El **cos humà** està constituït en un gran percentatge per aigua:
 - **Nadó:** 75% d'aigua en el seu organisme.
 - **Adults:** 60% d'aigua en el seu organisme.
 - **Persones grans:** va disminuint la quantitat d'aigua en l'organisme.
- L'aportació d'aigua a l'organisme prové de:
 - Líquids (majoritàriament)
 - Sòlids (verdures, fruites i hortalisses, sobretot)





Quan hem de beure aigua?



Quan fa calor incrementar el consum d'aigua

Per hidratar-se **l'aigua** és la millor opció. La resta de begudes, com els suc i altres begudes ensucrades haurien de ser de consum ocasional, però no són substituïts de l'aigua.





Exercici físic



L'esport te beneficia en 4 àmbits:



Físic



Psicològic



Acadèmic



Social





Beneficis físics:

- **Factor de prevenció de malalties cardiovasculars i d'altres** com l'obesitat, el càncer, i malalties cròniques com la hipertensió, la hipercolesterolèmia o la diabetis.
- **Augmenta** la força, l'agilitat, la flexibilitat i la resistència cardiovascular.
- Tot l'organisme en **surt beneficiat**:
 - **Cor. Afavoreix** un cor saludable i redueix el risc de patir malalties cardíaques.
 - **Artèries.** Ajuda a mantenir-les flexibles i sanes.
 - **Articulacions.** Enforteix els músculs i els ossos.
 - **Sistema nerviós.** Contribueix a mantenir-lo en bona forma.





Beneficis psicològics:

- **Millora** l'estat d'ànim.
- Redueix l'estrès.
- **Ajuda a combatre** l'ansietat i la depressió.



Beneficis acadèmics:

- **Millora** la memòria.
- **Millora** la capacitat d'aprenentatge.
- **Millora** el rendiment escolar.





Beneficis socials:

- **Afavoreix les relacions amb els altres.** Es fan nous amics.
- **Practicar esports col·lectius** o realitzar activitat física en grup fa que **es desenvolupin valors positius:**
 - Empatia
 - Companyerisme
 - Constància
 - Cooperació
 - Esforç
 - Afany de superació
 - Responsabilitat





Decàleg d'un estil de vida actiu:

- 01 **Desplaçar-se caminant o amb bicicleta.**
- 02 **Pujar i baixar escales.**
- 03 **Ballar.**
- 04 **Anar al parc.**
- 05 **Patinar, saltar a corda, jugar a pilota.**
- 06 **Practicar algun esport.**
- 07 **Fer activitat física en companyia.**
- 08 **Moure's a l'aire lliure (quan sigui possible).**
- 09 **Hidratar-se amb aigua quan es practiqui esport.**
- 10 **L'esport ens farà dormir millor.**





Descans



Per què és important el descans?

- Per mantenir una **bona salut física i mental**
- Per un **bon desenvolupament**.

Què passa quan dormim?

- El son és reparador, descansem, i es regeneren les cèl·lules quan dormim. Per tant ha de ser un **son de qualitat**.
- Secreció de l'**hormona de creixement**.
- **Creixem** física i psíquicament.
- **Consolidem** el que hem après al llarg del dia.

Què passa si no dormim bé?

- Al dia següent no podem rendir, **no tenim capacitat per concentrar-nos**.
- Físicament **estem més dèbils** i perdem força.
- Podem **estar més tristos**, i a la llarga patir depressió o ansietat.





Consells per tenir un son reparador?

- **Acabar el dia fent activitats tranquil·les:**
 - Escoltar música tranquil·la
 - Llegir llibres (format paper)
 - Conversar
- **No utilitzar aparells electrònics** una hora abans d'anar a dormir, la brillantor de les pantalles pot provocar insomni i afectar la qualitat del son:
 - Televisió
 - Tauletes
 - Mòbils
- **Tenir un horari fix** per anar a dormir.
- Sopar mínim 2 hores **abans d'anar a dormir**.
- **Dormir entre 9-11h diàries** (segons l'edat).





Higiene personal



Per què és important?

Millora i
conserva la
nostra salut



Prevé
malalties
infeccioses





Què hem de fer per tenir una bona higiene?

- Rentar-nos les **mans** amb aigua i sabó: abans de menjar i de tocar aliments, després d'anar al bany, i després de tocar coses brutes.
- **Dutxar-nos** cada dia, i després de fer esport.
- Rentar-nos les **dents** després de cada àpat, o almenys dues vegades al dia.
- Tallar-nos les ungles de mans i peus i netejar-les.
- Rentar i assecar les **orelles**.





Què hem de fer per tenir una bona higiene?

- Cuidar el cabell, pentinant-lo i rentant-lo.
- Tapar-nos el **nas** al tossir o esternudar, i mocar-se quan sigui necessari.
- Mantenir el nostre **entorn** net i ordenat
- Tenir el nostre **necesser d'higiene personal**: raspall de dents i crema dental, pinta i raspall pel cabell, tovallola...



Hospital Universitari
General
de Catalunya
Grupo  quirónsalud