

Aprende jugando

con el Deca-Thao



1 Para empezar bien el día... ¡un superdesayuno equilibrado! 	2 Cuidar nuestra alimentación y disfrutar con lo que comemos 	3 Fruta, verdura y legumbres en cantidad 	4 Pasta, arroz y cereales... en la mesa cada día
5 Comamos de todo, pero con control 	6 ¡Agüita! La mejor bebida 	7 ¡A moverse! 	8 ¡Vamos a jugar y a pasarlo bien!
		9 De vez en cuando toca un capricho 	10 Dormir y descansar por la noche ¡Y más buenos días por la mañana!



Nuestro agradecimiento a la Dra. Beatriz Beltrán y a Lucía Martínez Galdeano, del Dpto. de Nutrición de la UCM, a los alumnos del Colegio María Moliner así como al Consejo Municipal de Salud del Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada.

www.thaoweb.com

Thao es miembro de: 	Con el soporte de:
-------------------------	------------------------

Patrocinadores fundadores: 			

Deca-Thao

¡Vamos a descubrir los



mejores
consejos
para cuidar nuestra
alimentación y salud!



Thao
salud infantil



Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada



1

Para empezar bien el día... un ¡superdesayuno equilibrado!

Un buen desayuno antes de ir al cole nos da la energía que necesitamos para estudiar y jugar sin cansarnos. Cada mañana debemos tomar fruta o zumo natural, hecho en casa, algún lácteo como leche, yogur o queso, y completarlo con galletas, pan o cereales.

¡Puedes combinarlos como quieras! Es mejor levantarnos con tiempo para poder sentarnos a desayunar, ¡y si es en compañía, mejor!

Es una buena forma de empezar el día de buen humor y con más fuerza para trabajar.

**2**

Cuidar nuestra alimentación y disfrutar con lo que comemos

Comer no sólo nos quita el hambre. Si aprendemos a comer despacio y masticar bien, disfrutaremos más y apreciaremos mejor sus ricos aromas y sabores y sus múltiples texturas.

Lo mejor, siempre que podamos, es que comamos con alguien: nuestra familia, nuestros compañeros, los amigos...y sin distraernos con la tele.

Si comemos de forma relajada, notaremos cuándo tenemos la tripa llena y así evitaremos comer demasiado y que se ponga "revoltosa".

¡Verás cómo comer así es mucho más divertido!

**3**

Fruta, verdura y legumbres en cantidad

¡Disfruta cada día de la gran cantidad de frutas, verduras y legumbres distintas que hay! Son muy nutritivas y nos aportan muchas vitaminas, minerales y fibra. Podemos elegir las verduras que más nos gusten y prepararlas de mil maneras.

¡Hay para todos los gustos! Conoceremos más sobre estos alimentos si ayudamos en casa a comprarlos, prepararlos y cocinarlos: combinándolos entre ellos, mezclándolos con pasta, con arroz... ¡cómo queramos! ¿Y habéis probado a tomarlas crudas? ¡Están tan ricas! Un mundo de sabores por descubrir, ¿os lo vais a perder?

**4**

Pan, pasta, arroz y cereales... en la mesa cada día

Conseguiremos mucha energía de la que necesitamos para afrontar el día comiendo alimentos derivados de los cereales como pan, pasta, arroz, galletas, cereales de desayuno... son muy ricos en hidratos de carbono y la energía que aportan es la mejor para que el organismo funcione y los músculos estén fuertes y sanos. ¡Ah, y si son integrales, mucho mejor!

**5**

Comamos de todo pero con control

Los lácteos (la leche, el yogur, el queso...) nos aportan proteínas y minerales de gran valor y conviene tomarlos todos los días. Aunque la carne (pollo, ternera, cerdo...) nos proporciona también muchos nutrientes, no es necesario comerla cada día. Es mejor alternarla con los huevos y, sobre todo, con el pescado. De todas las grasas que podemos añadir a nuestras comidas, el aceite de oliva es la más saludable.

6

¡Agüita! La mejor bebida

No hay nada mejor que el agua para cuando estamos sedientos. Más de la mitad del cuerpo está formado por agua y, como a lo largo del día vamos eliminándola, necesitamos reponerla.

Es importante una hidratación continua y el agua es la bebida por excelencia. ¡Bebamos agua en las comidas, cuando tengamos sed o en cualquier momento del día!

**7**

¡A moverse!

Ya sabemos que realizar actividad física en la vida diaria es tan importante en nuestra salud como alimentarse bien. Así que... ¡a moverse! Todos tenemos un deporte favorito, seguro que tú también. Si no es así, tu familia, tus amigos o tus profesores te ayudarán a descubrirlo. Además, ¿os habéis dado cuenta que a lo largo del día tenemos muchas ocasiones para hacer ejercicio sin darnos cuenta? Montar en bicicleta, bailar, ir caminando al colegio, subir las escaleras en lugar de usar el ascensor, sacar a pasear al perro, ayudar en las tareas de la casa...

**8**

¡Vamos a jugar y a pasarlo bien!

Las manos sirven para tocar, construir y crear. Las piernas sirven para andar, correr y saltar. Jugar nos permite hacer más amigos, desarrollarnos y compartir experiencias con los demás. Descubre cuáles son los juegos y actividades que más te gustan y te relacionan con otros niños. Debemos intentar no pasar mucho tiempo delante de la tele, los videojuegos o el ordenador; nuestros padres nos ayudarán a elegir bien los programas y juegos con los que más podemos divertirnos.

**9**

De vez en cuando toca un capricho

Aunque es mejor no abusar de las chuches, las bolsas de patatas, la bollería o los refrescos, ¡los caprichos también tienen su momento! Los podemos comer en las fiestas, cumpleaños y otras ocasiones especiales. Lo que es importante es que no las tomemos entre horas, porque tienen muchas calorías, pero no aportan nutrientes como vitaminas y minerales, algunas tienen mucha grasa y nos quitan apetito para comer otros alimentos más sanos.

**10**

Dormir y descansar por la noche, Y más buenos días por la mañana!

El descanso por la noche es fundamental para recuperarnos y sentirnos en plena forma para empezar un nuevo día. Por la noche hay que dormir lo necesario, entre 8 y 10 horas, y para eso debemos irnos a la cama pronto. Y recordemos: la tele nos quita tiempo de dormir, así que ¡mejor no tenerla en nuestra habitación!



Únete a nosotros, atrévete a seguir estos consejos y ¡pasa la bola!

