



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD”

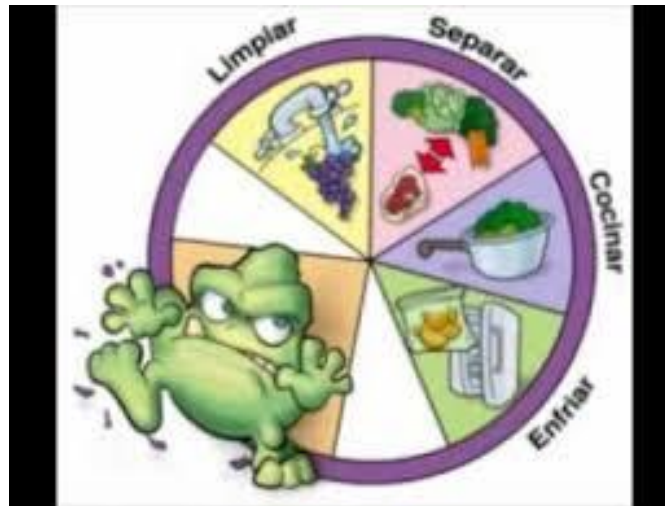
**Asamblea abril de 2015
Octavos años Básicos**

- Hoy es un lunes más de reencuentro de nuestra comunidad escolar para tratar temas de relevancia para nuestro crecimiento y desarrollo personal.

Tengan ustedes un buen día... bienvenidos.



ESTA SEMANA SE CONMEMORA EL «**DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 2015**», CUYO TEMA CENTRAL ES LA **INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS**.



- **Los alimentos insalubres están relacionados con la muerte de unos 2 millones de personas al año, en su mayoría niños. Los alimentos que contienen bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas nocivas causan más de 200 enfermedades, algunas de ellas pueden llevar a la muerte.**



- **La Organización Mundial de la salud, OMS, ha aprovechado el Día Mundial de la Salud, que se celebra el 7 de abril de 2015, para fomentar medidas destinadas a mejorar la inocuidad de los alimentos a lo largo de toda la cadena, desde la granja hasta el plato.**
- **La inocuidad de los alimentos es una responsabilidad compartida.**



VEAMOS CUÁLES SON LAS CINCO CLAVES PARA CUIDARNOS:



HAY UN PENSAMIENTO DE GOETHE QUE DICE:

- **Trata a un hombre tal como es, y seguirá siendo lo que es. Trata aun hombre como puede y debe ser, y se convertirá en lo que puede y debe ser .**



EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO SE DECLARA:

- «La dimensión física supone cuidar nuestro cuerpo, comer correctamente, descansar lo suficiente y hacer ejercicio regularmente. Es una de las actividades más potenciadoras en la persona»



¿QUÉ DEBEMOS CONSUMIR COMO PARTE DE NUESTRA DIETA?



¿TIENES UNA BUENA ALIMENTACIÓN?

Analiza tu alimentación en base a los siguientes consejos:



1. Come frutas y verduras

Todos sabemos que son los mejores alimentos, tienen pocas calorías y muchos nutrientes. Es recomendable comer 5 porciones al día, de diferentes colores y de preferencia con cáscara. En la comida y la cena, incluye un plato de ensalada.





- **2. Agrega cereales a tu alimentación**
Los cereales son fuente de energía porque son carbohidratos naturales que te proporcionan el combustible que tu cuerpo necesita. Comer entre 6 y 8 porciones de cereales al día es lo recomendable. Puedes agregarlos a tus ensaladas o comerlos como colación.





- **3. Evita alimentos con alto nivel calórico**
Evita el consumo de alimentos fritos, empanizados, pan dulce, caramelos, galletas, etc. Estos alimentos contienen grasas y carbohidratos que se acumulan y lastiman tu cuerpo. Si se te antoja un postre, recuerda que siempre lo puedes compartir.





o 4. Come ordenadamente

Desayuna todos los días. Aunque todas las comidas son importantes, el desayuno es el único alimento que no te debes saltar. Lo recomendable es hacer 3 comidas fuertes y 2 colaciones al día. Nunca dejes más de 4 horas sin comer.





- **5. Disminuye los alimentos de origen animal**
Los alimentos de origen animal son los formadores de las grasas saturadas que ingeridas en exceso originan sobrepeso y obstruyen las arterias. Si se te antoja mucho la carne te recordamos que lo ideal es comer 3 veces por semana carne blanca y sólo 1 o 2 veces carne roja.



6. ¿QUÉ PASA CON EL AGUA?



- **Recuerda que en algunas ocasiones tu cuerpo confunde el hambre con sed, si tomas agua evitarás alimentos innecesarios.**





- **Complementa tu buena alimentación con actividad física, la que es importante porque disminuye el riesgo de contraer enfermedades, además que mantiene nuestros músculos y huesos fuertes y libera el estrés mejorando el ánimo y la calidad del sueño.**



¿QUÉ OCURRE CON LOS HÁBITOS DE SUEÑO?



- La mayoría de los adolescentes no duermen lo suficiente. En general, esto se debe a que tienen horarios muy cargados o que pasan demasiado tiempo enviando mensajes de texto o chateando en la computadora con amigos hasta la madrugada.



- **Tener un déficit de sueño ocasiona no lograr concentrarse, estudiar y trabajar de manera efectiva.**
- **La solución depende de cada uno de nosotros.**



¿QUÉ CONSEJOS NECESITAMOS CONSIDERAR?

- 1. Acostarse a una hora definida.
- 2. Establecer horarios regulares de dormir.
- 3. Limitar la actividad física de alta intensidad dos horas antes de acostarse.
- 4. Realizar una actividad suave o de relajación antes de dormir.
- 5. Intenta ver el último programa de televisión o uso del computador mínimo una hora antes de dormir.



- **6. Ve televisión en una habitación distinta al dormitorio.**
- **7. Reemplaza las bebidas gaseosas o irritantes antes de acostarte por líquidos más saludables.**
- **8. Ingiere una colación láctea unos treinta minutos antes de disponerte a dormir.**
- **9. Diseña un plan de estudio sin alterar las horas de sueño.**
- **10. Evita el consumo de sustancias estimulantes como las bebidas cola, el café u otras que prolongan el estado de vigilia.**





«La mayor riqueza es la salud»

- **Esperamos que este tiempo haya sido provechoso y les deseamos una muy buena semana.**

