



Vida
Sana



**Patricia
Cigarán**

Experta en
Educación

Una dieta óptima es aquella que cumple con los criterios de ser equilibrada, variada, sana, personal, personalizada y funcional o saludable

Dar ejemplo es la mejor manera de educar, se educa con lo que se es, muy poco con lo que se dice y algo con lo que se hace. Y que mejor forma de comenzar a fomentar hábitos más saludables en casa siendo los padres y madres los que comiencen a practicarlos y a adquirirlos.

Los hábitos se adquieren con la repetición constante de unas rutinas que las acabamos convirtiendo en una costumbre. Adquirir esas rutinas desde pequeños hace que sea muy fácil lograr los hábitos, cuanto más mayores son es más difícil porque ya entra la voluntad en juego para llevarlas a cabo.

Si consideramos la salud tal como la entiende la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya desde 1946, en que la definió no solamente como un estado de ausencia de la enfermedad, sino también como un estado de bienestar físico, mental y social, vemos que el logro de buenos resultados educativos considerados en su conjunto, guarda una relación muy estrecha con la consecución de unos niveles óptimos de salud en el seno de la comunidad educativa.

Vamos a dar unos ?tips? para llevar un estilo de vida saludable, de la que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Alimentación variada y equilibrada

¿Quién se ha inventado que el menú infantil son macarrones con tomate y pollo?, la norma más importante de la alimentación saludable es que los aportes nutricionales se deben recibir en las proporciones adecuadas, es decir, guardando equilibrio entre los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas).

Debe ser comida saludable y con horario, esto ayuda a evitar trastornos de comida alimentaria. Que incluya y combine la verdura, legumbre e hidratos con la carne, pescado y huevos sin olvidarnos de la fruta diaria. Si los padres y madres no comemos verdura o abusamos de las frituras o refrescos como queremos que nuestros hijos lo hagan? Beber agua es imprescindible para eliminar toxinas e hidratar todos los órganos. Apostar por el agua como bebida familiar es una opción de salud.

Una dieta óptima es aquella que cumple con los criterios de ser equilibrada, variada, sana, personal, personalizada y funcional o saludable. Una alimentación que además de ser sana para las personas es positiva también para el medio ambiente. Y hay, además, un aforismo popular bien conocido que dice ?somos lo que comemos?.

Realizar ejercicio físico

Como complemento de una alimentación sana y equilibrada para llevar una vida saludable, está la realización de actividad física. El sedentarismo cada vez está más presente en los hogares lo que está trayendo algunas consecuencias como la obesidad entre otras. Es recomendable salir con nuestros hijos todos los días o darles la oportunidad de que lo hagan. Buscar planes al aire libre que los puedan unir con diversión y satisfacción.

Las pantallas se están llevando mucho tiempo de nuestros hijos, tanto que pueden ser entre 3 y 5 horas diarias, cuando debería ser en realidad una hora y el resto hacer otro

tipo de actividades. El tiempo que dediquen a las pantallas debería ser proporcional al resto de actividades. Es conveniente pactar con ellos un tiempo de pantallas y sugerirle otras actividades al aire libre.

Realizar ejercicio tiene varias ventajas para el organismo como desarrollar una buena coordinación, equilibrio, fuerza y flexibilidad.

Prevención de salud

Es necesario desarrollar y mantener las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria para tener una estabilidad emocional y afectiva. El hecho de ser exigente consigo mismo para alcanzar ciertos objetivos puede ser bueno y hacer a la persona más optimista. Pero como todo, evitando exigirse mucho para no ocasionar el estrés. Es importante que la persona aprenda a reconocer los factores que más probablemente le ocasionan estrés en su vida. Si bien quizás no es posible evitarlo, la persona puede sentirse más segura al conocer la fuente de su estrés y eso le ayuda a tener ?más control? sobre la situación. Cuánto más control crea que tiene sobre su vida, menor será el daño causado por el estrés.

Actividad social

Es necesario relacionarse con los demás, las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano. Por el contrario, la soledad es un anticonstituyente que no nos deja crecer y nos mete hacia la propia persona de tal manera que puede llegar a sufrir un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales.

Para crear nuevos hábitos es necesario ponerse metas realistas y concretas; hacerlo todos juntos, como decíamos al comienzo menos decir y más hacer; ser muy positivos y reforzar las cosas positivas que tienen.

EXPERTO:
Patricia Cigaran
Experta en Educación

Experta en Educación Familiar con más de 20 años de experiencia en la dirección de colegios infantiles.