

1. Comer es divertido... ¡Disfruta la comida!

Una forma estupenda de disfrutar de las comidas es hacerlo en compañía de la familia y los amigos, en casa o en el colegio. Resulta interesante observar qué escogen los demás, o con qué rellenan sus bocadillos. ¿Has probado alguna vez a cambiar el tuyo a diario? ¿Échale un vistazo a lo que llevas en la bolsa de la merienda o a lo que tienes en tu plato de comida ¿Cuántos tipos de frutas y verduras distintos ves?

2. El desayuno es una de la comidas más importantes

Nuestro cuerpo necesita energía a cada instante y, después de pasar toda una noche durmiendo, su nivel de energía es muy bajo. Los coches, los autobuses y los trenes no pueden funcionar sin combustible. Del mismo modo, necesitas un buen desayuno, ya sea para ir al colegio o para dar una vuelta durante el fin de semana.

3. Procura comer alimentos muy variados durante el día. La receta para mantenerse sano es la variedad

Para gozar de buena salud, tienes que ingerir a diario más de 40 vitaminas y minerales distintos. Como no existe un alimento que los contenga todos, es muy importante que selecciones cada día una variedad de alimentos que sea equilibrada. En realidad, no existe comida buena ni mala, así que no tienes por qué renunciar a la que te gusta. La mejor forma de llevar una dieta equilibrada, consiste en comer todos los días distintos tipos de alimentos.

4. ¿Qué alimento va ganando? Haz de los carbohidratos la base de tu alimentación

La mayoría de las personas no consumen suficiente comida rica en carbohidratos, como cereales, arroz, pasta, patatas y pan. Al menos la mitad de la calorías de tu dieta debería provenir de estos alimentos, así que no está de más que incluyas como mínimo uno de ellos en cada comida. Prueba el pan integral, la pasta y otros cereales, que te aportarán mucha fibra. ¿Has intentado hacer pan tú mismo? ¡Es divertidísimo y huele que alimenta!

5. ¡Choca esos cinco! Come fruta y verdura en cada comida, ¡y también entre horas!

La fruta y la verdura son los alimentos más ricos en vitaminas, minerales y fibra. Todos deberíamos tratar de comer cinco raciones diarias. Por ejemplo, un zumo de fruta en el desayuno, una manzana o un plátano entre horas y dos tipos de verdura en las comidas. Con eso ya tenemos el total. ¿Cuántas variedades puedes distinguir en el supermercado? ¿Por qué no pruebas algunas nuevas?

6. Detalles sobre las grasas. El exceso de grasas saturadas no es bueno para la salud

Comer muchos de esos alimentos grasos que tan buenos están (como la mantequilla, las cremas para untar, la carne y las salchichas fritas, las tartas saladas y los dulces) puede ser malo para el organismo. Así que, no lo olvides, sírvete una buena ración de pan, pero modérate con la mantequilla. Aunque hace falta algo de grasa para obtener todos los nutrientes que necesitamos, comer con moderación estos alimentos es menos arriesgado para la salud y para la báscula. De modo que, si la comida del mediodía es más bien grasa, come algo ligero en la cena.

7. ¡La merienda está servida! Come a la hora indicada y cambia con frecuencia lo que picas entre horas

Aunque comas con regularidad a lo largo del día, hay veces en que te entra hambre entre las comidas, sobre todo si has hecho mucho ejercicio físico. Los tentempiés o aperitivos pueden engañar el hambre, pero no deben nunca sustituir a las comidas, sino servir sólo de complemento. Existen de alimentos para picar a tu disposición. Puedes escoger entre patatas fritas, pipas y otros productos envasados, barras de chocolate, bizcochos y galletas. En otras ocasiones, quizá prefieras un bocadillo, fruta o verduras frescas, como apio o zanahorias. Sean cuales tus preferencias, recuerda que lo más sano para mantener una dieta equilibrada es seleccionar alimentos muy variados.

8. Sacia la sed. Bebe cuanto puedas

¿Sabías que más de la mitad de tu peso es agua? Por lo tanto, además de aportarle al cuerpo todos los alimentos que necesita a diario para estar en forma, tienes que regarlo con un mínimo de 5 vasos de líquido al día. Es muy importante tener siempre bebidas a mano para evitar la deshidratación, sobre todo cuando hace calor o cuando practicas mucho ejercicio. Por lo general, aunque no siempre, el cuerpo te la comunicará haciendo que sientas sed. El agua del grifo está bien, pero también la mineral es fantástica, así como los zumos de fruta, el té, los refrescos, la leche y las demás bebidas.

9. ¡Cuida tus dientes! Cepíllate los dientes al menos dos veces al día

Cepíllate los dientes al menos dos veces al día. Comer con demasiada frecuencia durante el día alimentos ricos en azúcar o fécula puede contribuir a la aparición de caries. Así que, ¡no te pases todo el día comiendo chucherías y bebiendo refrescos! Si quieres conservar una sonrisa espléndida, también tendrás que lavarte los dientes dos veces al día con un dentífrico con flúor. Además, después del cepillado nocturno, no debes comer nada y beber únicamente agua.

10. ¡Muévete! Haz ejercicio a diario

Al igual que las bicicletas se oxidan si no las utilizas con frecuencia, tus músculos y huesos necesitan que los mantengas activos. El ejercicio es indispensable para mantener en forma el corazón y fortalecer los huesos. Y puede resultar muy divertido. Procura realizar algún tipo de ejercicio cada día, como ir caminando al colegio, o subir las escaleras deprisa. También los juegos que practicas en el recreo, como el fútbol o saltar a la cuerda, son un buen entrenamiento. La natación es uno de los deportes más beneficiosos par la salud.