

## DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1. La alimentación correcta y saludable puede ayudarte a que te sientas mejor y más fuerte para afrontar el día a día.
2. No existen alimentos prohibidos. Se puede combinar todo tipo de alimentos adaptándose a las necesidades de cada persona.
3. Muchas enfermedades aparecen por no tener una buena alimentación y no tener hábitos saludables de vida. **De tí depende** prevenirlas.
4. "Bien debe de alimentarse quien no quiere oxidarse". **5 tomas al día**, la mejor distribución de nuestra energía.
5. Utilizar preferentemente **aceite de oliva virgen** y métodos variados de cocinado como olla a presión, horno, microondas... nos ayuda a conseguir la alimentación variada.
6. Es recomendable **comer despacio**, masticando bien, no realizar otras actividades al mismo tiempo, y si es posible no comer solo/a.
7. Las comidas deben formar parte de **sensaciones positivas y agradables** y nunca deben ser un acto rutinario o insatisfactorio.
8. Siempre que sea posible se debe elegir **alimentos propios** de cada estación y de tu zona geográfica.
9. La alimentación de hoy es la salud del mañana. Realizar ejercicio **físico con moderación** fortalece el corazón (aprox. 5 horas semanales).
10. Existen errores muy frecuentes acerca de algunos alimentos o sobre "dietas milagro". Estos errores son perjudiciales para la salud. Por lo que siempre **ante cualquier duda preguntar al/a la nutricionista**.

Alimentarse bien  
+ Beber agua  
+ Ejercicio físico moderado

**VIVIR BIEN**



## PARA PREVENIR LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN (TCA)

- En caso de querer hacer una dieta para adelgazar, no realizarla por su cuenta, sino consultar con un experto en nutrición.
- Enseñar a los niños y jóvenes, en la familia y en centros escolares, a llevar una vida saludable inculcándole hábitos de alimentación sanos con actividades físicas adecuadas a sus facultades y un descanso correcto.
- Informar a los adolescentes sobre su propia realidad biológica y psíquica, sus capacidades y limitaciones infundiéndoles seguridad para que puedan sentirse agusto consigo mismos y se acepten como son realmente.
- Intentar realizar las principales comidas del día en familia potenciando así la unión y comunicación familiar.
- Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se previenen con una correcta alimentación y unos hábitos saludables de vida.



INSTITUTO ANDALUZ DE LA JUVENTUD



Excmo. AYUNTAMIENTO DE GRANADA  
ÁREAS:  
MEDIOAMBIENTE, SALUD Y CONSUMO  
BIENESTAR SOCIAL, JUVENTUD E IGUALDAD  
CULTURA Y PATRIMONIO  
PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y EDUCACIÓN



DELEGACIÓN DE ASUNTOS SOCIALES



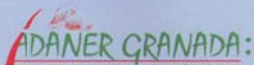
Cas GRANADA Obra Social



Excmo. DIPUTACIÓN DE GRANADA  
ÁREAS:  
ACCIÓN SOCIAL  
MUJER Y JUVENTUD



FUNDACIÓN GLOBALIA



Prolg. de San Antón, 72 Entresuelo • Ofc. 49 • C.P. 3136 • 18005 GRANADA • Tlf.: 958 52 35 23 - Fax: 958 08 15 00 • Móviles: 699 994123 / 699 994124 / 699 994125 / 699 952622  
E-mail: info@adanergranada.org • www.adanergranada.org  
HORARIO: Mañanas: de 10h a 13h.

Tardes: de Lunes a Jueves de 17h a 20h.



CONSEJOS DE  
HÁBITOS SALUDABLES  
PARA PREVENIR LOS

# TCA

(TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA)





# CONOCE NUESTRO BARCO:



## ADANER GRANADA

Asociación en Defensa de la Atención a la Atención Servicios y Salud de Granada



**OCASIONALMENTE:**

- Bollería
- Dulces
- Grasas saturadas y trans

**1 VEZ A LA SEMANA:**

- Marisco
- Frutos secos
- Carnes rojas

✓ Úsalo como ayuda para complementar tu viaje.

**3-5 VECES A LA SEMANA:**

- Pollo/Aves
- Huevos
- Pescado (blanco y azul)
- Legumbres

✓ Para orientar a nuestro barco a buen puerto deberás combinar estos alimentos de forma equilibrada.

**DIARIAMENTE:**

Leche y derivados

Hortalizas y Verduras

Cereales

Frutas

Aceite de Oliva

**AGUA**  
El agua es fundamental para que navegue tu barco.

✓ Aquí se encuentran los grupos de alimentos que necesitamos ingerir a diario y en qué proporción.

¡Ten una actividad física adecuada!



No olvides dormir las horas suficientes.

