

# Hábitos saludables de alimentación y ejercicio

Dr Emmanouil (Manos) Georgiadis

Erasmus+

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein"

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## ¿Qué es un hábito?

Un hábito es algo que haces todo el tiempo  
sin pensarlo.



¡COMO  
CEPILLARSE  
LOS DIENTES!

# Nuestros hábitos

¿Por qué necesitamos ser conscientes de nuestros hábitos de alimentación y ejercicio?



Comida **poco saludable** y conductas sedentarias



Comida **saludable** y conductas activas regulares



**MALOS** HáBITOS

**BUENOS** HáBITOS

¡Porque nuestros comportamientos tienen un **GRAN** impacto en nuestros **HÁBITOS** y nuestra **SALUD**!

## Formando hábitos

**¿Cuánto tiempo tarda un comportamiento en convertirse en un hábito?**



*Eso significa repetir un comportamiento todos los días durante **70 días***

Comportamientos  
saludables

**¿Qué tipo de  
comportamientos son  
SALUDABLES?**

¡Comportamientos saludables todos los días!

**¡Consumir frutas y verduras!**

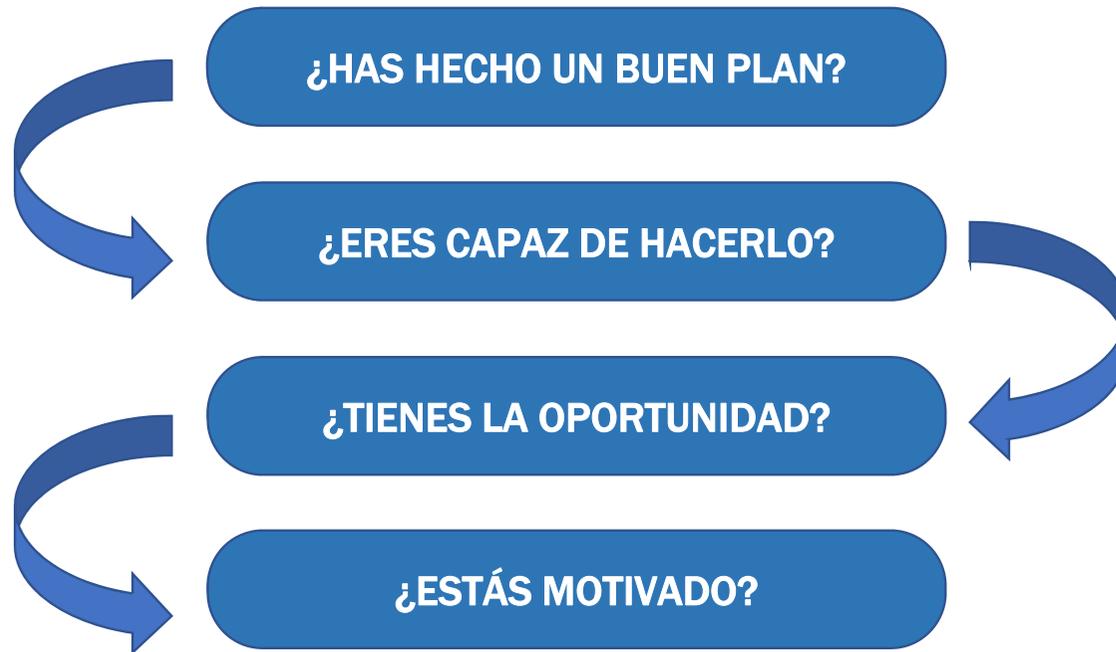


**Hacer ejercicio y practicar más deportes**

**Antes, durante y después de la escuela**

## Formando hábitos

# ¿Qué necesitas para formar un hábito?

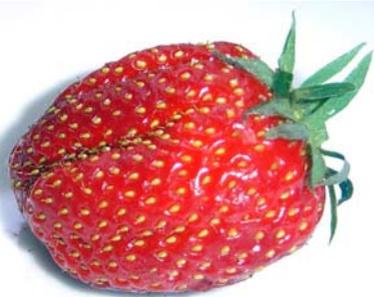


# Comiendo tu snack: Plan 1 y 2

1.  
Tu fruta  
favorita

Y

2.  
Tu snack  
preferido



¿HAS HECHO UN BUEN PLAN?

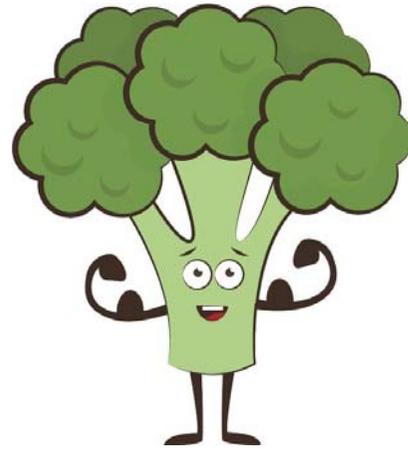
¿ERES CAPAZ DE HACERLO?

¿TIENES LA OPORTUNIDAD?

¿ESTÁS MOTIVADO?



# Comiendo las comidas: 1 y 2



2. ¡Un plato sabroso!

1. ¡Ensalada de colores!





¿Por qué?

- ¡El *mejor* y *más rápido* camino a la *felicidad*!

¡Comportamientos saludables todos los días!

¡Comer juntos **en familia!**



¡Comiendo tu **desayuno!**

¡Disfruta de tus actividades y juegos diarios!



¡Todos los días!

Comportamientos no  
saludables

**¿Qué tipo de  
comportamientos son poco  
saludables?**

Comportamientos poco saludables  
(¡lo mínimo posible!)

Consumir **dulces** y  
**bebidas azucaradas**



Consumir **comida basura**  
y comida **para llevar**

Comportamientos poco saludables  
(¡lo mínimo posible!)

Pasar demasiado tiempo  
viendo la **televisión** o  
jugando a **videojuegos**



**Acostarse** demasiado  
**tarde** y **no levantarse**  
**temprano** en la mañana.



Ahora sabes más sobre cómo mantenerte  
feliz y saludable.