

## Cuida el corazón a través de la alimentación

Actualmente, los medios de comunicación nos bombardean con comidas ricas en grasas, sal y azúcares simples, y en muchas ocasiones fomentan la ingesta de raciones extremadamente grandes. Además, cuando comemos delante de la tele (ordenador, tableta, cine... pantallas en general) solemos tomar este tipo de alimentos en grandes cantidades. Esto nos aleja cada vez más del estilo de vida mediterráneo y es un caldo de cultivo perfecto para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

La siguiente imagen muestra algunas estrategias para elegir mejor el tamaño de las raciones.

<p>alimento: ensalada cantidad: 250g objeto: tablet</p> 	<p>alimento: pieza fruta cantidad: 200g objeto: bombilla</p> 	<p>alimento: queso cantidad: 50g objeto: servilleta papel</p> 
<p>alimento: leche y yogur cantidad: 250g objeto: borrador pizarra</p> 	<p>alimento: arroz, quinoa y pasta cantidad: 80g objeto: pastilla de jabón</p> 	<p>alimento: crema de chocolate cantidad: 30g objeto: pelota golf</p> 
<p>alimento: alubias, lentejas y garbanzos cantidad: 100g objeto: pelotas de tenis</p> 	<p>alimento: pescado y carne cantidad: 120g objeto: teléfono móvil</p> 	<p>alimento: frutos secos cantidad: 30g objeto: peonza</p> 

## El Programa SI!

La alimentación inadecuada supone un factor de riesgo cardiovascular. La adolescencia es la época en la que se adquieren nuevos hábitos de consumo de alimentos, debido a que se realizan más comidas fuera de casa, se tiende a rechazar las normas tradicionales familiares, y se busca más autonomía a la hora de tomar decisiones. Todo esto sumado a las influencias sociales y a las campañas publicitarias, hace que se tienda a elegir alimentos con exceso de grasas, sal o azúcares simples, y por lo general se suelen elegir raciones de mayor tamaño a las recomendadas, lo

que predispone al sobrepeso o la obesidad. El Programa SI! dará a conocer a tu hijo o hija estrategias que le ayuden a llevar una dieta cardiosaludable.

## Recuerda:

🍷 **¡El tamaño del plato sí que importa!:** No solo hay que prestar atención al tipo de alimentos de consumes sino también a la ración que tomas de cada uno de ellos.

Actualmente existen varias [guías y trucos](#) que nos ayudan a comer lo que realmente necesitamos. ¿Sabías que se puede utilizar la mano para calcular la **cantidad de carne o verdura que se debe ingerir?**.

Web recomendada: <http://fundacionshe.org/es/cuanto-hay-que-comer-dos-metodos-que-realmente-funcionan-2/>

🍷 **Grasas de los alimentos, ¿beneficio o perjuicio?:** ¡No todas las grasas son iguales! Elige alimentos con grasas saludables como el omega-3 y el omega-6 que se encuentran en el pescado azul y los frutos secos, o el ácido oleico del aceite de oliva.

Es importante conocer los beneficios que las grasas nos aportan, te recomendamos que visites la web de la [AECOSAN](#) donde encontrarás información muy útil que puedes comentar con tu hijo o hija ya que va a trabajar con esta web en clase para aprender más sobre las grasas y la sal.

Web recomendada:  
<http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es/default.htm>

🍷 **“Estereotipos NO, gracias”:** ¡La salud es lo que importa!

A veces buscando alcanzar el estereotipo de belleza del momento caemos en hábitos alimentarios poco saludables. Estos estereotipos suelen ser modas pasajeras en las que caemos a lo largo de la vida. Echa la vista atrás y verás cómo ha cambiado tu percepción. Te recomendamos ver este [vídeo](#) que se proyectará en la clase de tu hijo o hija para que lo comentéis juntos.

Vídeo recomendado: <https://www.youtube.com/watch?v=WOIyA-18k2s>