

Bienestar Estudiantil

Century Community Charter

Publicación de Marzo

Mejora la salud actual

La actividad física ayuda a mejorar su salud actual, mantener un peso corporal saludable y aumentar sus niveles de energía. Un estilo de vida más activo también puede ayudar a equilibrar el estado de ánimo, mejorar las habilidades de aprendizaje y mejorar la autoconfianza. Hacer deporte y salir al aire libre puede parecer una segunda naturaleza para algunos adolescentes, sin embargo, cada vez más jóvenes pasan mucho tiempo dentro de la casa. Esto incluye el tiempo que pasa mirando televisión, jugando videojuegos o navegando en línea en la computadora. Encuentre actividades físicas divertidas para hacer en la escuela, con amigos o con la familia para aprender nuevas habilidades atléticas y hacer nuevos amigos

Alimentación saludable para adolescentes

La salud de los adultos es una combinación de hábitos de estilo de vida desarrollados durante la adolescencia, su ambiente y factores genéticos. Aprender a desarrollar hábitos de vida saludables y una imagen corporal positiva en la adolescencia son factores importantes que contribuyen tanto a la salud de los adolescentes como de los adultos. Si bien los adolescentes tienden a enfocarse en los resultados inmediatos a corto plazo de sus acciones, existen beneficios a largo plazo de aprender buenos hábitos de nutrición, llevar un estilo de vida activo y tener una imagen corporal saludable.

Hábitos alimenticios de por vida

Los hábitos alimenticios desarrollados durante la adolescencia también juegan un papel clave en la salud de los adultos y ayudan a prevenir enfermedades como la diabetes o el debilitamiento de los huesos. Estos incluyen comer bocadillos nutritivos y obtener suficiente calcio. Limite las comidas y bebidas azucaradas y coma alimentos que sean ricos en grasas saludables como la mantequilla de maní y el queso solo con moderación. BBC Health recomienda comer carbohidratos con almidón, como pan y pasta integrales, muchas frutas y verduras y algunas porciones de productos lácteos y proteínas cada día. Los hábitos saludables que se desarrollarán durante la adolescencia incluyen beber de 6 a 8 vasos de líquido al día, preferiblemente agua o leche baja en grasa y comer comidas regulares, especialmente el desayuno.