

## Salud Escolar

etapa escolar	La etapa escolar es de gran importancia social, ya que es donde se forman hábitos, creencias y costumbres que afectarán a los escolares en una u otra forma, en su salud y sus conceptos como ciudadano.
Factores de riesgo	La falta de alimentos en cantidad y calidad suficiente, los problemas de salud y un entorno físico inadecuado, hacen que la atención y la capacidad de aprendizaje disminuyan, produciendo problemas escolares y en algunos casos la deserción.
¿por qué el sobrepeso y la obesidad es un problema para la salud?	El sobrepeso y la obesidad afecta la calidad de vida de las personas sin importar su edad, además de generarse enfermedades del corazón o diabetes, así como, dolores en las articulaciones, problemas respiratorios, mal sueño, bajos niveles de energía.
¿qué son los hábitos saludables?	Los hábitos saludables son los que nos mantienen en un estado de bienestar físico, mental y social, estos incluyen una alimentación correcta, actividad física, higiene básica, equilibrio mental y relaciones sociales sanas, así como prevenir enfermedades,
¿Por qué es importante comer 5 veces al día?	Demos comer 5 veces al día para mantener nuestro metabolismo activo, para que nuestro cuerpo no reserve lo que no necesita, para mantener nuestro peso ideal, para que podamos absorber los nutrientes mucho mejor, para rendir al máximo en nuestras actividades diarias.
¿Qué pasa si te saltas una comida?	Si te saltas una comida, le estas dando una señal a tu cuerpo de que ya no va a recibir alimentos y va a acumular grasa, en lugar de quemarla, además de que en la siguiente comida comers más lo que podría provocarte sobreso u obesidad.

<p>Para comer bien mide lo que comes</p>	<p>Para tener una dieta correcta hay que cuidar la cantidad de alimentos que consumimos, ya que lo que comemos en exceso se acumula como grasa. Niños y adultos necesitamos diferentes porciones, las cuales deben ayudar a sentirnos satisfechos, y sin sensación de pesadez.</p>
<p>Tiempos de comida</p>	<p>Es importante que nos alimentemos tres veces al día y que hagamos dos colaciones, para evitar comer cuando tengamos antojo, estemos aburridos o estresados, ya que esto puede generarnos sobrepeso y obesidad.</p>
<p>Señales de hambre</p>	<p>¿Sabes identificar las señales que te envía tu cuerpo cuando sientes hambre? Las señales que identifican la sensación de hambre son: cambios de humor, sensación de vacío estomacal, dolor de cabeza y falta de concentración, entre otros.</p>
<p>Cómo puedes medir lo que necesito comer</p>	<p>Para saber cuanta cantidad de alimento debes comer guíate por tus manos: 2 manos juntas, verduras; 1 puño fruta, nudillos cereales y leguminosas, palma productos de origen animal, 1 dedo índice azúcar y grasa</p>
<p>cuida lo que comes/casa</p>	<p>Dentro de una alimentación correcta, es importante que cuidemos la higiene al preparar y consumir los alimento, ya que esto nos ayudará a evitar muchas enfermedades infecciosas sobre todo del estómago e intestino, como la diarrea.</p>
<p>cuida lo que comes/calle</p>	<p>Evitar consumir alimentos en la calle, ya que el polvo los contamina y el calor los descompone rápidamente. Si lo haces que sea en un lugar limpio y cuida las porciones de los que comes.</p>