

Último mes de nuestra campaña en marcha hacia una vida sana. Objetivo: repasar y mantener lo conseguido



Llega el último mes de nuestra [campaña “en marcha hacia una vida sana”](#). Si has conseguido cumplir los OBJETIVOS, ¡ENHORABUENA!. Aquí te puedes [descargar tu diploma](#). Seguro que ya has empezado a notar los **beneficios**.

Si no es así nunca es tarde para terminar de completarlos o para comenzar.

No olvides todo lo que has aprendido durante estos meses y sigue poniéndolo en práctica para conseguir una vida saludable, parta ti y tu familia.

Aquellas familias voluntariosas que lo han intentado pueden recoger su diploma [pinchando AQUÍ](#). ¡Esperamos que os guste y os anime a seguir!

Te recordamos **nuestros objetivos**:

1. **Objetivo enero:** "[Consume vitaminas de forma natural y sin “pastillas”](#)".

Sigue una dieta equilibrada, completa y variada, rica en vitaminas y minerales, sin necesidad de suplementos de pastillas.

1. **Objetivo febrero:** "[Comer más legumbres](#)".

Las legumbres son el superalimento de la dieta mediterránea, y existen múltiples formas de consumirlos que puedes consultar en nuestras recetas.

1. **Objetivo marzo:** "[Cocinar en familia](#)".

Aprovecha, mientras pasas tiempo con tus pequeños, para enseñarles hábitos saludables, que perduren toda su vida, cocinando en familia.

1. **Objetivo abril: ["Conoce el plato saludable"](#).**

El plato saludable es una guía realizada por expertos en nutrición que nos enseña como comer de manera saludable, prestando especial atención a la proporción de alimentos que tomamos y a su calidad. (La mitad de lo que comemos deben ser frutas y verduras, un cuarto deben ser proteínas saludables y el último cuarto cereales).

1. **Objetivo mayo: ["Jugar en la calle y disfrutar del aire libre"](#).**

El juego es una actividad que favorece la salud física y mental, las habilidades mentales, la inteligencia, la afectividad y la sociabilidad. Busca tiempo a diario para jugar con tus hijos al aire libre: parque, urbanización, etc.

1. **Objetivo junio: ["Limitar el uso de pantallas"](#).**

Actualmente el uso de pantallas, en sus distintas formas, nos acompaña en nuestro día a día y es una forma de interactuar con el medio que nos rodea, pero debemos hacer un buen uso de éstas. *Es importante que las pantallas no interfieran en la vida normal de los niños, en el tiempo en familia, en el ejercicio o en las horas de sueño. Enséñales a hacer un uso responsable y con conciencia.*

1. **Objetivo julio: ["Duerme lo que necesitas"](#).**

El sueño es una necesidad fisiológica, que influye en el desarrollo físico, emocional, cognitivo y social de los niños, pero además las hormonas que se producen mientras duermes ayudan a controlar tu peso. Es una conducta que se puede mejorar creando buenos hábitos.

1. **Objetivo agosto: ["Un paseo cada día, también en verano"](#).**

El ejercicio aporta múltiples beneficios a la salud. Hay deportes adaptados a cada persona, a sus gustos y sus capacidades físicas. Si ya has encontrado el tuyo sigue con él, pero no pierdas la oportunidad de conocer actividades nuevas.

1. **Objetivo septiembre: ["Porque yo lo valgo"](#).**

Pasar un tiempo de calidad con nuestros hijos jugando ayudará a mejorar su autoestima y confianza, y les enseñará a relacionarse con los demás.

1. **Objetivo octubre: ["No me olvido de la leche y los lácteos"](#).**

Entre los productos lácteos incluimos la leche, los quesos, los yogures y el suero de leche. Son muy importantes en la alimentación, por sus nutrientes y por ser la mayor fuente de calcio en la dieta del niño y del adolescente. El calcio es el mineral más rico en el cuerpo. Se encuentra sobre todo en los huesos y dientes y sirve para mantenerlos sanos. Pero también interviene en otras funciones como la coagulación, los nervios, los músculos o el corazón.

1. **Objetivo noviembre: "[¡A comer frutas y verduras!](#)"**

Las frutas y las verduras deben suponer la mitad de lo que comemos. Comer fruta y verdura previene enfermedades como la [obesidad](#), la [diabetes](#), la [hipertensión](#) o el estreñimiento.

12. **Objetivo diciembre: ¡Ya habéis llegado! Repasad lo conseguido y mantenedlo.**

Y DE NUEVO ¡ENHORABUENA! ¡SIGUE ASÍ!

¡En marcha hacia una vida sana! ¡Por la salud de vuestra familia!

Equipo Editorial Familia y Salud



A POR UN 2023 CON SALUD



¡ESTE ES VUESTRO AÑO!

¡Se buscan familias!



Si os preocupa vuestra
salud y la de vuestros
hijos e hijas



¡Participad!



¡En marcha hacia una vida
saludable! ¡Únete!



Fecha de publicación: 1-10-2023
