



PROYECTO PARA FOMENTAR EL CONSUMO DE  
**APERITIVOS SALUDABLES**  
ENTRE ADOLESCENTES



# ¿POR QUÉ MÁS FRUTAS, HORTALIZAS Y AGUA EN EL INSTITUTO?

*PORQUE SON SALUDABLES Y BENEFICIOSOS PARA LA POBLACIÓN JOVEN*



## FRUTAS Y HORTALIZAS

Las frutas y hortalizas son un importante proveedor de hidratos de carbono, agua, fibra dietética, vitaminas y minerales, siendo de los alimentos más recomendables para que la población joven pueda desarrollarse de forma óptima.



## AGUA

Un adecuado consumo de agua favorece un buen equilibrio en el organismo y ayuda a mantenerse en forma y a concentrarse mejor en clase.

Los seres humanos estamos compuestos por **entre un 50 y un 70% de agua**. Cada día **se pierden de 2 a 3 litros de líquido** y para mantener el equilibrio hídrico en el cuerpo es necesario reponerlo continuamente.

Una parte se obtiene de lo que comemos, pero el resto proviene de lo que bebemos. **Ninguna bebida es más saludable que el agua** y si es del grifo, más sostenible. Añadirle alguna fruta, hortaliza o hierba aromática puede darle un toque de sabor.



### Efectos beneficiosos a nivel físico

La población joven que come más sano:

- Tiene unos **dientes más sanos** y un **peso más saludable**.
- Cuando se combina con **ejercicio físico**, crece más sano y tiene **menos probabilidades de sufrir**, posteriormente, enfermedades crónicas como obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis y algunas formas de cáncer.



### Efectos beneficiosos a nivel mental

La población joven que sigue **hábitos alimentarios saludables**:

- Tiene mejor humor, **se siente mejor consigo mismo** y duerme mejor.
- Mejora su **concentración**, capacidad de **aprendizaje** y **rendimiento escolar**.



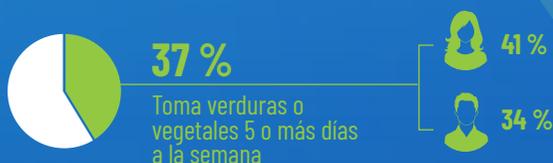
PROYECTO PARA FOMENTAR EL CONSUMO DE  
**APERITIVOS SALUDABLES**  
 ENTRE ADOLESCENTES



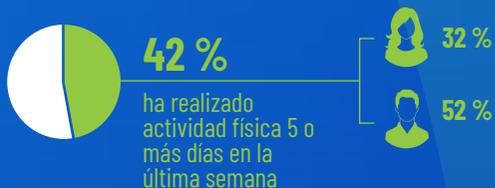
# HÁBITOS SALUDABLES EN ADOLESCENTES (11-18 AÑOS)

Estudio HBSC en Andalucía. 2022

## Consumo de fruta, verduras o vegetales:



## Actividad física:



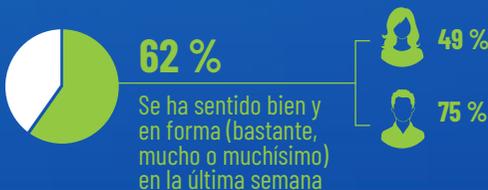
## Horas de sueño:



#momentosdisfruta



## Sensación de bienestar:



\*Adaptación del folleto "Snack & Chill" del Instituto Flamenco para una Vida Saludable GEZOND LEVEN de Bélgica