

Acerca de tu cuerpo



Mayoría de "A"

Un día te vas a dar cuenta que estás creciendo o que te está creciendo vello en sitios donde antes no te aparecían pelos. A medida que tu cuerpo cambie, será cada vez más importante que empieces a adoptar hábitos saludables. Si nunca habías pensado en lo que comes, qué tan activa eres o qué tanto duermes por la noche, ¡es hora de empezar! ¿Por qué? Porque los hábitos saludables y no saludables que te formas cuando eres joven, generalmente son los que se quedarán contigo para siempre. Lee cómo puedes convertir esos hábitos no saludables en hábitos saludables.

Lo estás logrando. Con ciertos cambios te estás dirigiendo hacia una vida saludable. Esos cambios pueden significar de 8 a 10 horas de sueño todas las noches, rebajar el dulce y las golosinas y tratar de tomar más leche, agua o jugo en lugar de gaseosas



Hábitos saludables

¿Qué tan bien cuidas tu cuerpo?
Contesta esta prueba y averígualo.

Duelmo _____ cada noche.

A. más de 10 horas **B.** de 8 a 10 horas **C.** menos de 8 horas

Yo desayuno _____.

A. algunas veces **B.** todos los días **C.** casi nunca

Juego afuera _____.

A. algunas veces **B.** todos los días **C.** casi nunca

Como golosinas, papas y dulces _____.

A. algunas veces **B.** casi nunca **C.** todos los días

Tomo más de una gaseosa al día _____.

A. algunas veces **B.** casi nunca **C.** todos los días

Veo televisión durante más de dos horas _____.

A. algunas veces **B.** casi nunca **C.** todos los días

Juego en la computadora más de una hora _____.

A. algunas veces **B.** casi nunca **C.** todos los días

Tomo leche y comida con calcio (tomo jugo de naranja con calcio adicional, nueces, queso, yogurt) _____.

A. algunas veces **B.** todos los días **C.** casi nunca

Mayoría de "B"

Ya estás comiendo saludablemente. Las decisiones que has tomado hoy te van a ayudar en la formación de tu cuerpo el día de mañana. Coméntale a tus amigas sobre tus "hábitos saludables".

Mayoría de "C"

Es hora de hacer algo. No te dejes engañar por los dulces, las golosinas o las gaseosas. Estas pueden producirte una "crisis de azúcar" y dejarte inactiva. Y te sentirás peor si después de haber comido de esa forma terminas la tarde tirada frente al televisor — ¡Qué horror! ¡Aléjate un tiempo de la TV y de la computadora y disfruta de una caminata o vete a jugar con tus amigas. Reduce la cantidad de dulces y gaseosas para evitar una crisis de azúcar. Toma decisiones saludables hoy para tener un futuro saludable, lleno de energía.