


**¡Come Sano
y Muévete!**

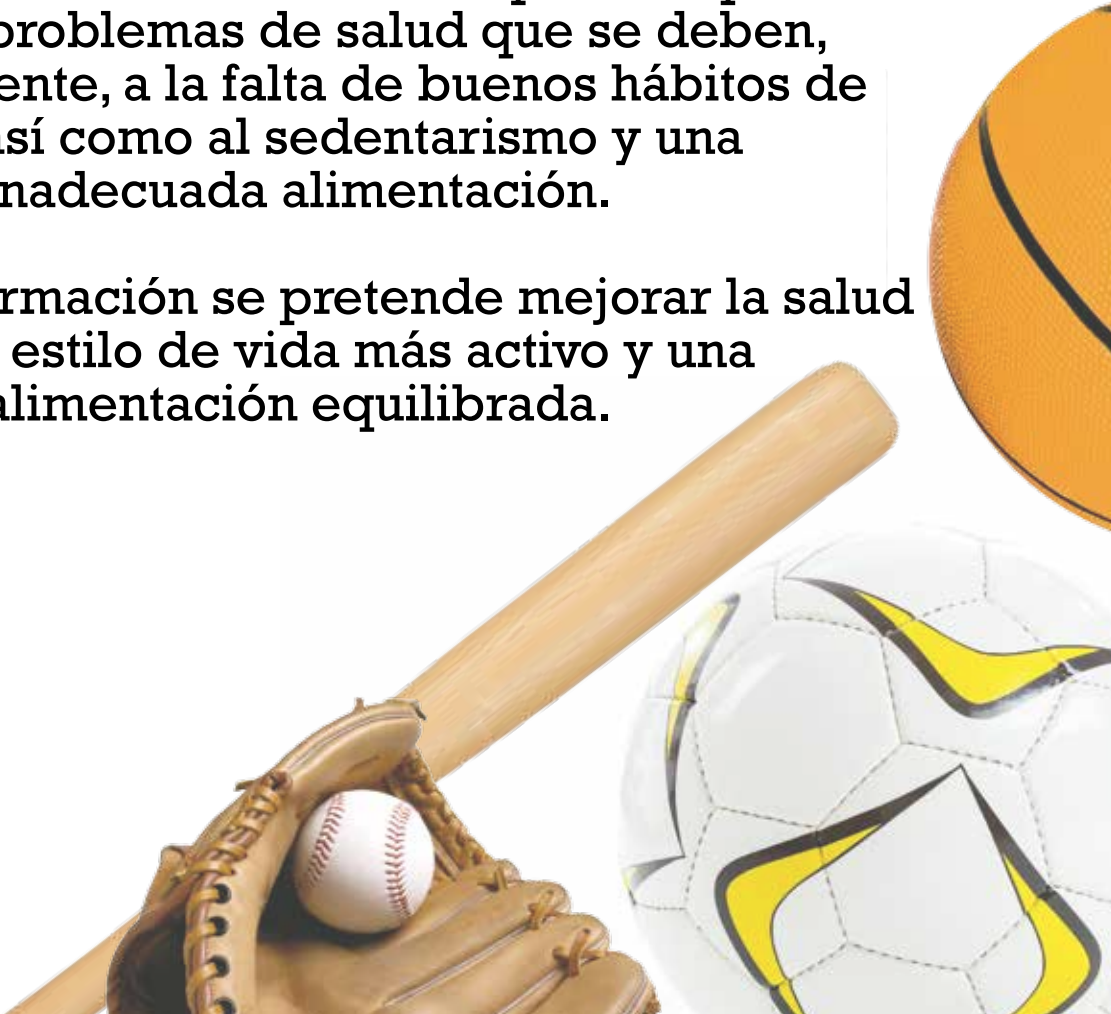




El Comité Nacional de Productores de Azúcar de Nicaragua (CNPA), realiza la campaña “Come Sano y Muévete”, con el objetivo de sensibilizar a los jóvenes sobre la importancia de tener hábitos saludables.

En nuestro país muchos niños y adolescentes sufren de sobrepeso lo que conlleva problemas de salud que se deben, principalmente, a la falta de buenos hábitos de vida, así como al sedentarismo y una inadecuada alimentación.

Con esta información se pretende mejorar la salud con un estilo de vida más activo y una alimentación equilibrada.



Come *Saludable*

Los alimentos te proporcionan todo lo que tu cuerpo necesita para crecer, para estar fuerte, para tener ganas de hacer cosas. Todos los alimentos son importantes y cada uno tiene una misión: unos te dan energía, otros fortalecen tus huesos, otros hacen crecer tus músculos...y, además, ¡quitan el hambre!

Por eso es muy importante que te atrevas a probar todos los alimentos y comas de todo.



¿Es lo mismo alimentación que nutrición?

No es lo mismo. Alimentación es satisfacer el hambre mediante el consumo de alimentos necesarios para el crecimiento y desarrollo.

La nutrición es la asimilación de sustancias que el organismo necesita para sostener la vida y el crecimiento de un ser.

Por tanto, no es lo mismo comer que nutrirse. De ahí la importancia de que sepas que debes comer alimentos que no solo te quiten el hambre, sino que sirvan para tu nutrición. La clave de una alimentación saludable, es ingerir la proporción adecuada de cada alimento.



¿Qué aporta el azúcar a mi dieta?

El azúcar natural es un alimento esencial para nuestro organismo, proporciona energía de fácil y rápida asimilación, necesaria para el organismo, fundamentalmente para el cerebro, músculos y sistema nervioso; por ello debe formar parte de una dieta equilibrada.



¿Qué ocurre con lo que comemos?

En cada comida ingerimos alimentos que son transformados a lo largo del tubo digestivo. Se producen sustancias más sencillas (por ejemplo, glucosa) que el sistema circulatorio transporta a través de la sangre. Estas sustancias llegan a todas las células del organismo. La sangre, además, transporta oxígeno. A las células llegan el oxígeno, la glucosa y otras sustancias.

¿Qué sucede con ellos?

Mediante el proceso llamado respiración celular, son transformados en dióxido de carbono y agua, y se libera energía.

¿Y la **Energía** para que nos sirva?

La energía obtenida es transformada, por ejemplo, en:

Movimiento:

Para realizar trabajo muscular.



Calor:

Para mantener el organismo a temperatura constante, aun en días muy fríos, de lo contrario tendríamos la temperatura del ambiente.



Impulsos eléctricos:

Para transmitir mensajes a lo largo de los nervios.



¿Qué pasa cuando no comemos bien?

- Problemas de crecimiento.
- Mayor posibilidad de enfermarnos.
- Nuestra piel se vuelve reseca y áspera.
- Estamos tristes y decaídos.
- Falta de ánimo, sin deseos de hacer nada.
- El pelo está débil y sin brillo.
- No podemos mantener la atención, por lo que no podemos aprender lo que nos quieren enseñar.
- Aparece la desnutrición.



Muévete

por tu salud

¿Crees que el ejercicio es importante para la salud?

¿Y piensas que tú haces suficiente ejercicio?

A veces, sin darnos cuenta, nos pasamos todo el día sentados, sin hacer ejercicio, y eso es muy malo para la salud!

Todos tenemos que conseguir tener una vida más activa y estar más sanos. Pero la tarea más importante de todas depende de ti. **Eres tú quien tiene que comenzar a mantener una vida más sana, haciendo ejercicio cada día.**



Beneficios

de hacer ejercicio

Hacer ejercicio de forma frecuente tiene muchas ventajas. Aquí algunas de ellas:

- Nuestro corazón, huesos y pulmones se hacen más fuertes y resistentes.
- Mantenemos el peso adecuado a nuestra edad y condición física.
- Nos divertimos y si hacemos deporte en grupo, hacemos amigos.
- Dormimos mejor por las noches.
- Nos sentimos mejor con nosotros mismos.

¡Hacer ejercicio es todo ventajas!

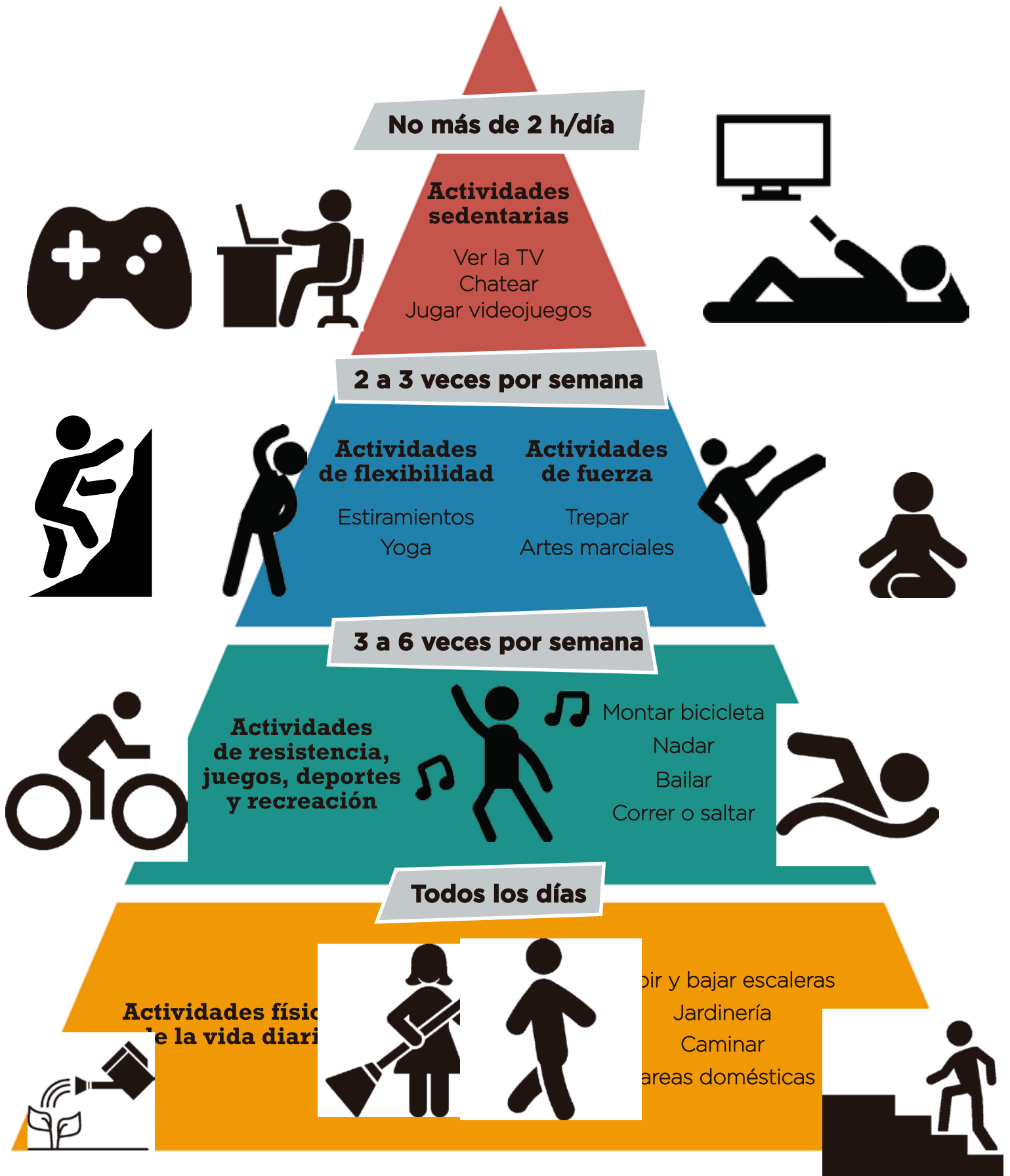
No te olvides de

Beber Agua

- **Antes**
Para comenzar bien hidratado
- **Durante**
Para mantenerse hidratado
- **Después**
Para recuperarte



Pirámide de la *Actividad Física*



La receta para la salud es:

- 1 Consumo moderado
- 2 Alimentación equilibrada
- 3 Ejercicio diario

Hábitos Saludables



1 El desayuno, el almuerzo y la cena deben comerse sentados.

2 Procura beber 8-10 vasos de agua al día.

3 Come de todo. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.

4 Haz deporte, ¡Diviértete!

5 Mantén tu peso adecuado.

6 Procura dormir de 8-10 horas.

7 No le pongas mucha sal a la comida.

8 Recuerda bañarte diariamente, cepillarte los dientes, y lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño.

9 Come sano, es fácil; prefiere lo natural antes que lo artificial.

10 Cuida tu salud para estar sano y fuerte.



SER | SAN ANTONIO



MONTELMAR



Pantaleon
Ingenio Monte Rosa



CASUR
Compañía Azucarera del Sur, S.A.

Agroindustria Azucarera de Nicaragua



Comité Nacional de
Productores de Azúcar
Nicaragua



cnpa.com.ni



Azúcar de Nicaragua



@AzucarNicaragua



@azucardenicaragua

