



Consejos para un estilo de vida saludable en familia



Descripción general

Cuando la vida es ajetreada, nuestra salud tiende a ser lo último en lo que pensamos. Sin embargo, adoptar hábitos saludables no tiene por qué ser difícil. No tiene que requerir mucho tiempo. Veamos algunas formas sencillas en las que su familia puede vivir una vida saludable.

Dieta

En primer lugar, piense en lo que su familia come. Esfuércese por llevar una dieta equilibrada con abundantes granos enteros, frutas y verduras frescas. Elija proteínas magras. Evite las carnes procesadas y la comida chatarra. Haga que sus hijos participen más pidiéndoles que ayuden a planificar comidas saludables. Elija agua en vez de bebidas azucaradas. Preste cuidado a los antojos que consume. Y coman todos juntos en familia, tan frecuentemente como les sea posible.



Ejercicio

El ejercicio también forma parte de un estilo de vida saludable. Su familia puede mantenerse en forma realizando actividades en conjunto. En lugar de mirar televisión o jugar videojuegos, levántense, salgan y pónganse en movimiento. Den un paseo por el vecindario. Visiten el parque y jueguen a la pelota o al "corre que te atrapo", para hacer un poco de ejercicio cardiovascular. Cuando salgan de viaje, traten de hacerse tiempo para practicar senderismo, ciclismo o para realizar otras actividades físicas.

Cosas a evitar

También es importante alejarse de las cosas que sabemos que no son saludables. Por lo tanto, padres, no fumen. Limiten la cantidad de alcohol que beben o evitenlo por completo. Hablen con sus hijos acerca de los peligros de cosas como el vapeo, las drogas y el alcohol. Y estén alertas a problemas como el estrés y la depresión.

Conclusión

Por último, no se olvide de lo básico. Asegúrese de que todos los miembros de su familia vayan al médico y al dentista con regularidad. Para obtener más consejos de salud, hable con su médico.

