



## Consejos de vida saludable para los adolescentes



### Descripción general

Como adolescente tienes la libertad de tomar decisiones que causan un gran impacto en tu salud. Por lo tanto, aprendamos acerca de los hábitos saludables y algunas cosas que deberías evitar.

### Dieta

En primer lugar, presta atención a lo que comes. ¿Comes demasiada comida rápida? ¿Compras antojos en la máquina expendedora? Estas opciones son rápidas y sencillas, pero no son buenas para tu salud. En su lugar, intenta seguir una dieta equilibrada con abundantes granos enteros, frutas y verduras frescas. Elige proteínas magras. Evita las carnes procesadas y la comida chatarra. Elige agua en vez de bebidas azucaradas. Y presta cuidado a los antojos que consumes. Tu cuerpo te lo agradecerá.

### Ejercicio

También piensa en el ejercicio. Haz un poco de actividad física todos los días. Practicar deportes es una excelente manera de ponerse en movimiento. Pero, incluso si no integras un equipo deportivo, puedes montar en bicicleta, ir a dar un paseo por tu vecindario o jugar a la pelota en el parque.

### Cosas a evitar

Es importante mantenerte alejado de las cosas que sabes que son malas para ti. El vapeo es un gran problema. También lo son las drogas y el alcohol. Todos ellos pueden arruinar tu salud. Pueden ocasionarte problemas en tu casa, en la escuela y con la policía.

### Conclusión

Por último, no te olvides de lo básico. Duerme lo suficiente. Haz de la escuela una prioridad. Y si tienes algún problema como ansiedad o depresión, no te lo calles y busca ayuda. Para obtener más consejos para una vida saludable, habla con tus padres, tu consejero o tu médico.

