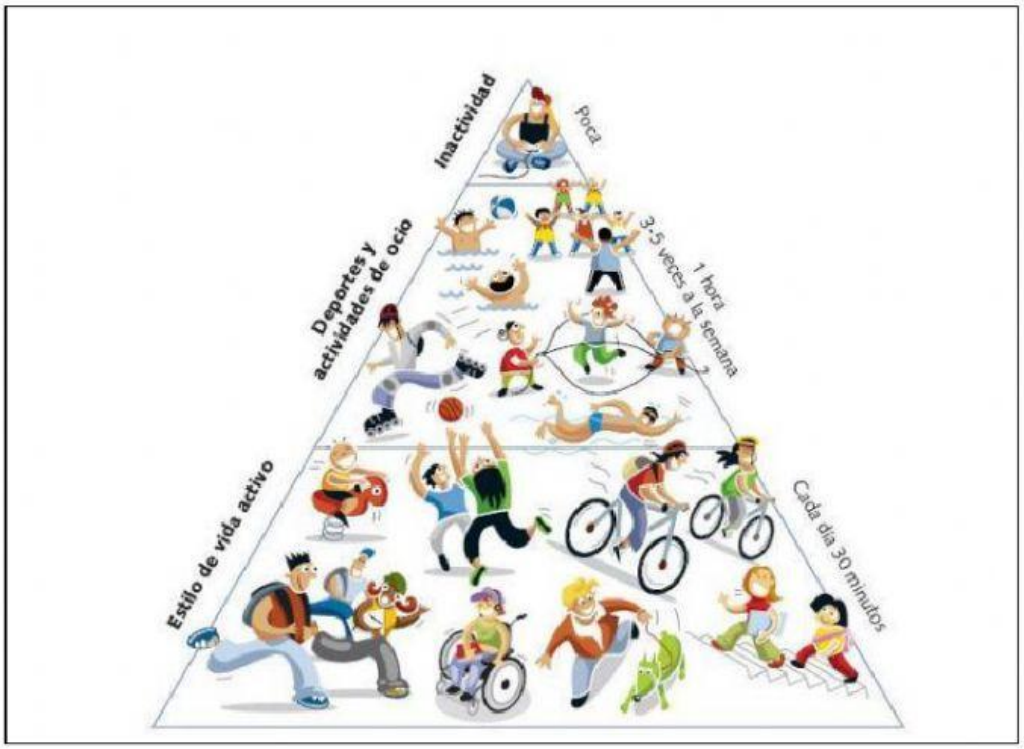
HÁBITOS DE VIDA Y SALUD

Los hábitos de vida repercuten en la salud de las personas. Unos ayudan a crecer sanamente. Y otros, poco a poco, van creando las condiciones de un crecimiento y una vida futura con riesgos de dolencias y enfermedades.

Pero ¿Cómo es en realidad esto en las chicas y chicos de tu edad?, ¿cuántos jóvenes llevan un estilo de vida sano y cuántos están en riesgo de crecer con problemas que surgirán antes o después? Para conocer esto se utilizan las cifras de las estadísticas, las cuales surgen después de preguntar a muchas personas qué es lo que hacer habitualmente. El Instituto Nacional de Estadística publica cada cierto tiempo los resultados de la Encuesta Nacional de Salud. Los últimos resultados publicados son los de 2008 sobre la encuesta que se pasó en toda España.

Algunos datos importantes son, por ejemplo, que el 41,12% de los jóvenes con edades comprendidas entre los 10 y 15 años ven televisión más de 2 horas al día, que es un tiempo que hay que sumar al de inactividad del día (dormir, sentado en clase, estudio, jugando con los videojuegos, con el ordenador o con internet…), lo que significa demasiado tiempo inactivo.



Otro dato para reflexionar es que el 21,46% de los jóvenes hasta 15 años no desayuna nada o como mucho un vaso de leche o de zumo, lo que nos dice que uno de cada cinco chicos no está mínimamente alimentado desde por la mañana, lo que va a repercutir en su rendimiento escolar, en su rendimiento físico y en su estado de ánimo.

Son datos preocupantes, pues nos están indicando que no se hacen bien cosas tan importantes como la actividad necesaria diaria o la alimentación sana y equilibrada, porque uno de cada tres jóvenes en la sociedad española supone que en tu clase hay diez o más compañeros que deberían modificar sus hábitos.

¿Y cómo se hace esto? En primer lugar, conociendo el problema, y después haciendo una reflexión sobre ello para tomar decisiones que nos animen a cambiar o mejorar los hábitos de vida y conectarlos con un crecimiento sano y feliz. En definitiva, consiste en hacernos responsables de nosotros mismos.

CUESTIONES

1. ¿En qué repercuten los hábitos de vida?

A.- Unos ayuda a crecer de manera sana.

B.- Nos hace ser responsables.

C.- Crean condiciones de crecimiento con enfermedades

D.- A y C son correctos.

2. ¿Qué le sucede al 41,12 % de los jóvenes con edades comprendidas entre 10 y 15 años?

A.- Son independientes y no tienen hábitos alimenticios.

B.- Poseen un elevado tiempo de inactividad durante el día (sedentarismo)

C.- EL tiempo de inactividad diaria es mayor que el de actividad.

D.- Todas son falsas.

3. ¿Qué le sucede al 21,46 % de los jóvenes de hasta 15 años?

A.- Se alimentan de comida basura.

B.- Desayunan más de lo que su cuerpo necesita, por lo que repercute positivamente, en su rendimiento escolar.

C.- Desayunan menos de lo que su cuerpo necesita, por lo que repercute negativamente, en su rendimiento escolar.

D.- A y B son sorrectas.

4. ¿Qué dos cosas importantes no se están haciendo bien?

A.- La cantidad de actividad física que nuestro cuerpo necesita al día

B.- Una alimentación sana y no equilibrada.

C.- Una alimentación sana y equilibradas.

D.- A y C son correctas.

5. ¿En definitiva, como se mejoraría el estilo de vida?

A.- Conociendo el problema.

B.- Reflexionando sobre el problema.

C.- Mejorando los hábitos de vida.

D.- Todas son correctas.