

Nutrición y Hábitos Saludables para jóvenes

Volumen 1: Aprendiendo a Comer Bien y Sentirse Mejor

Índice de capítulos

1. ¿Qué significa ser saludable y por qué es importante comer bien desde pequeños?
2. Alimentos reales vs. alimentos procesados: ¿qué le conviene más a tu cuerpo?
3. Frutas y verduras: los protectores del cuerpo
4. Proteínas: los constructores del cuerpo
5. Cereales y granos integrales: energía que dura
6. Grasas saludables: amigas del cerebro y el corazón
7. Lácteos y sus alternativas: huesos y dientes fuertes
8. El plato saludable: cómo equilibrar tus comidas
9. ¿Qué son los macronutrientes?
10. Vitaminas y minerales: pequeños pero poderosos
11. Hidratación: la importancia de beber agua
12. Cómo leer las etiquetas de los alimentos
13. Frases trampa: “sin azúcar”, “light”, “bio” y más
14. Comer con consciencia: escucha a tu cuerpo
15. Hambre real vs. hambre emocional
16. El intestino: tu segundo cerebro
17. Tipos de ejercicio físico y cómo elegir el mejor para ti
18. Ejercicios de fuerza: por qué son buenos incluso para niños
19. Comer antes y después del deporte: energía y recuperación
20. Dormir bien y descansar: beneficios para cuerpo y mente
21. Hábitos para toda la vida