

come sano y muévete



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

OCASIONALMENTE

PASTELES, DULCES, GOLOSINAS,
REFRESCOS AZUCARADOS.

CADA SEMANA

LEGUMBRES, CARNE, PESCADO,
FRUTOS SECOS, EMBUTIDO.

A DIARIO

FRUTAS Y VERDURAS, LECHE
Y DERIVADOS, PAN, PASTA,
ARROZ, ACEITE DE OLIVA, AGUA.

- HAZ 5 COMIDAS AL DÍA.
- EL DESAYUNO COMPLETO Y CON TIEMPO.
- UTILIZA Poca SAL Y AZUCAR.
- NO PICOTEES ENTRE COMIDAS.
- LÁVATE LAS MANOS.
- LÁVATE LOS DIENTES.

Pirámide NAOS



Bebe + agua
Estilo de Vida Saludable



ACTIVIDAD FÍSICA

OCASIONALMENTE

TELEVISIÓN, ORDENADOR,
VIDEOJUEGOS.

CADA SEMANA

PRACTICA ACTIVIDADES
AL AIRE LIBRE
Y PRACTICA
ALGÚN DEPORTE.

A DIARIO

JUEGA EN EL RECREO Y CUANDO PUEDES.
USA LAS ESCALERAS PARA SUBIR Y BAJAR.
SI PUEDES, VETE ANDANDO O EN BICICLETA.
DUERME DE 8 A 10 HORAS.