

# 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.