



Decálogo para poner en práctica HÁBITOS SALUDABLES

Ejercita tu vida. Ejercita tu salud. Hábitos saludables para un estilo de vida 10.

- 1 Diviértete con los alimentos y ¡come de todo!**
Come de todos los tipos de alimentos y no sólo los que te gustan. ¡Dale de comer al coco!
- 2 Ponle acción a tu vida y ¡muévete cada día!**
Practica actividades físicas suaves (caminar, ir al colegio andando, juegos, etc.) al menos 30 minutos todos los días, y para mantenerte en forma, haz ejercicio físico de mayor esfuerzo (baile, deportes, etc.) varias veces a la semana.
- 3 ¡Haz cinco comidas al día! Come variado y regularmente.**
Diariamente come frutas, verduras, hortalizas, cereales, productos lácteos y pan, alternando con pasta, arroz y patatas. Y opta por pescados, legumbres, huevos, carnes, embutidos y frutos secos, varias veces a la semana, pero cuidado ¡no todos los días!
- 4 Desayuna y coge energía para todo el día.** Ten presente que el desayuno es la comida más importante del día y te dará energía.
- 5 Come despacio y variado, ¡sin rebosar el plato!**
La variedad es la mejor receta. Elige entre una amplia variedad de tentempiés. Come alimentos diferentes cada día y en cantidad apropiada para tu edad.
- 6 Fruta y verdura a diario. Recuerda al menos ¡cinco al día!**
Come al menos cinco raciones de frutas y verduras a diario. Utiliza las frutas como sabrosos tentempiés entre horas.
- 7 ¡Que no te engañen con los alimentos! Sé prudente en tu elección.**
Controla el exceso de grasa y azúcar en tus comidas, perjudican tu salud. No abuses de la comida rápida, fritos, chucherías y bollería.
- 8 ¡Sacia tu sed! El agua la mejor bebida.**
Bebe abundante agua, al menos entre 1 y 2 litros diarios, y modera el consumo de refrescos.
- 9 Duerme lo suficiente. Crecerás más y rendirás mejor.**
Duerme entre 10 y 11 horas diarias si tienes entre 5 y 6 años, en cambio duerme entre 9 y 10 horas si tienes entre 7 y 12 años. Evita dormir menos de 7 horas y más de 12 horas.
- 10 Mueve el esqueleto y diviértete al aire libre.**
Aumenta el juego activo al aire libre, mejor con amigos y familia. Reduce tus actividades sedentarias (ver la televisión, jugar con videojuegos, usar el ordenador, etc.), evitando más de 1 hora al día.