



OBJETIVO:

**ACCIONES PARA MANTENER  
UN CUERPO SANO Y LIMPIO**

1



Desayuna todos los días

Come alimentos distintos  
a lo largo del día

2



Bebe un montón

3



4

Come frutas y  
verduras... 5 al día





5

Modera el consumo de grasas, azúcar y sal



6

Disfruta comiendo,  
comer es divertido



7

Muévete... haz ejercicio todos los días



Además, se limpia

8





9

y duerme lo necesario



## El secreto

Tener una alimentación  
variada, equilibrada y  
suficiente y hacer ejercicio



El **aseo** de nuestro cuerpo debe ser diario. Esto significa: lavarse la cara, las manos, los dientes, los pies y el resto del cuerpo todos los días.

La persona que te cuida tiene que limpiarte los oídos, el cabello y los genitales con mucho cuidado.

La **actividad física** ayuda a crecer, previene enfermedades, aumenta nuestra fuerza, nos da más energía y nos ayuda a reducir la ansiedad y la tensión.

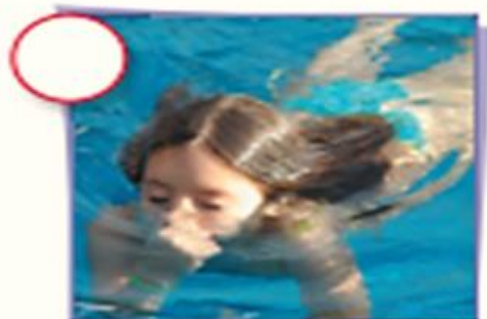


# ACTIVIDADES

Marca con una **X** qué actividades realizas a diario. ¿Cuáles no realizas? ¿Por qué?

- Cepillo mis dientes al levantarme y después de cada comida.
- Mantengo las uñas cortas y limpias.
- Me lavo las manos antes y después de comer y después de usar el baño.
- Me baño todos los días.
- Mantengo la cama y la pieza ordenada.

¿Cuál de estas actividades me ayudan a mantener mi cuerpo saludable?  
Marca con ✓ las que corresponde.



Practicar deportes



Andar en bicicleta



Cargar bultos



Dibujar



Jugar videojuegos



Jugar en la plaza



### ACTIVIDADES SEDENTARIAS

- Ver la TV
- Jugar con el ordenador
- Navegar en internet
- Videjuegos
- Hablar por teléfono



**NO MÁS DE 2 h/DÍA**



### ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD

- Estiramientos
- Gimnasia
- Yoga, Pilates, etc.
- Juegos de flexibilidad

### ACTIVIDADES DE FUERZA

- Trepár
- Artes marciales
- Juegos de fuerza



**2 a 3 VECES POR SEMANA**



### ACTIVIDADES DE RESISTENCIA, JUEGOS, DEPORTES Y RECREACION



- Deportes
- Correr, saltar
- Montar en bicicleta
- Nadar
- Patinar
- Juegos activos



**3 a 6 VECES POR SEMANA**



### ACTIVIDADES FÍSICAS DE LA VIDA DIARIA



- Caminar
- Tareas domésticas
- Jardinería
- Subir y bajar escaleras
- Jugar



**TODOS LOS DÍAS**