



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



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

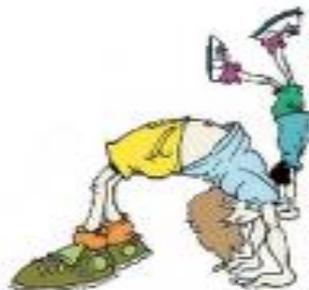


ACTIVIDADES SEDENTARIAS

- 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