



DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1. Sigue una alimentación equilibrada, variada y ajustada a tus necesidades (estado fisiológico, actividad física, sexo, edad...).
2. Procura realizar 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Siempre es más recomendable comer poca cantidad y de forma más frecuente.
3. Comer de todo, de manera moderada, es comer sano, ¡no hay alimentos buenos o malos!
4. Realiza un desayuno completo todos los días: 10-15 minutos son suficientes.
5. Acostúmbrate a leer las etiquetas de los alimentos y bebidas.
6. ¡Muévete!, lleva una vida activa: andar a paso ligero, subir las escaleras a pie, etc.
7. Realiza ejercicio físico de forma regular, como mínimo 3 días a la semana: correr, montar en bicicleta, nadar, etc., durante 30 minutos aproximadamente.
8. ¡Duerme lo necesario!
9. ¡Hidrátate de manera regular!, hay muchas opciones.
10. El secreto: ¡Aliméntate de forma equilibrada, muévete y comparte hábitos saludables en familia!