

Decálogo para poner en práctica **HÁBITOS SALUDABLES**

- 1** Diviértete con los alimentos y **¡come de todo!**
- 2** Ponle acción a tu vida y **¡muévete cada día!**
- 3** **¡Haz cinco comidas al día!** Come variado y regularmente.
- 4** **Desayuna** y coge energía para todo el día.
- 5** **Come despacio y variado,** ¡sin rebosar el plato!
- 6** Fruta y verdura a diario. Recuerda al menos **¡cinco al día!**
- 7** **¡Que no te engañen con los alimentos!** Sé prudente en tu elección, evitando los grasos y azucarados.
- 8** ¡Sacia tu sed! **El agua la mejor bebida.**
- 9** **Duerme lo suficiente.** Crecerás más y rendirás mejor.
- 10** **Mueve el esqueleto,** diviértete al aire libre, evitando más de una hora al día de actividades sedentarias.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

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



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



Confederación Española
de Cooperativas
de Consumidores
y Usuarios

**HISPA
COOP**



El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad / Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de HISPACOOOP.