

10 CONSEJOS SALUDABLES

- 1- Realiza 4 comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- 2- Come alimentos de distintos grupos durante todo el día.
- 3- Modera el consumo de alimentos altos en grasas, azúcares y sal ¡No comas golosinas todos los días!
- 4- Suma más frutas y verduras a tu alimentación.
- 5- Toma agua durante todo el día.
- 6- ¡Movete todos los días! Camina, corre, baila, anda en bicicleta, en patines y juega con tus amigas y amigos.
- 7- Evitar estar mucho tiempo con las pantallas y hace más actividad física.
- 8- Lavate siempre las manos con agua y jabón después de ir al baño y antes de comer.
- 9- Lavate los dientes después de cada comida y antes de dormir.
- 10- Dormí lo necesario para recuperar energía.

