

JUNDA

Activo

Y

SALUDABLE

 **facua**
Andalucía
Consumidores en Acción



MUY POCO ALCANTARANA
CARNES ROJAS
MÁXIMO 2-3 VECES POR SEMANA
HUEVOS
3-5 UNIDADES POR SEMANA
AVES Y PESCADOS
3-5 VECES POR SEMANA
LÁCTEOS
3-5 VECES POR SEMANA
DIARIO
DIARIO
DIARIO



MANEJE UN MANEJE EN LA CASA DE LA MADRE

¿VAS A COGES EL COCHE PARA IR AL TRABAJO?

NO, COGERÉ LA BICI. NO QUIERO

MAMÁ, QUIERO IR AL COLE

¿¿ VAMOS EN BICI AL COLE?

¿¿ QUÉ HACEN EN EL COLE?

PERO ESO ESTÁ TARDE, AHORA A DESAYUNAR

KERO DESAYUNAR PAPA

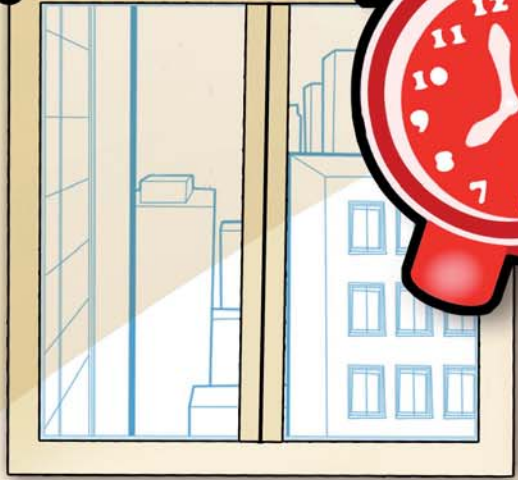
VAMOS A JUGAR UN PARTIDO DE BALONCESTO

RECUERDA
TODA

Esta es una guía de FACUA Andalucía
DEPÓSITO LEGAL: SE 6334-2010
andalucia.facua.org

AMANECE UN NUEVO DÍA EN CASA DE LAURA Y LEO

CONOCES LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN?



¡ZÍ! KERO DEZAYUNAR PAPA



MAMÁ, QUIERO
IR EN BICIA AL
COLE

¿Í, VAMOT
EN BITI AL
COLE

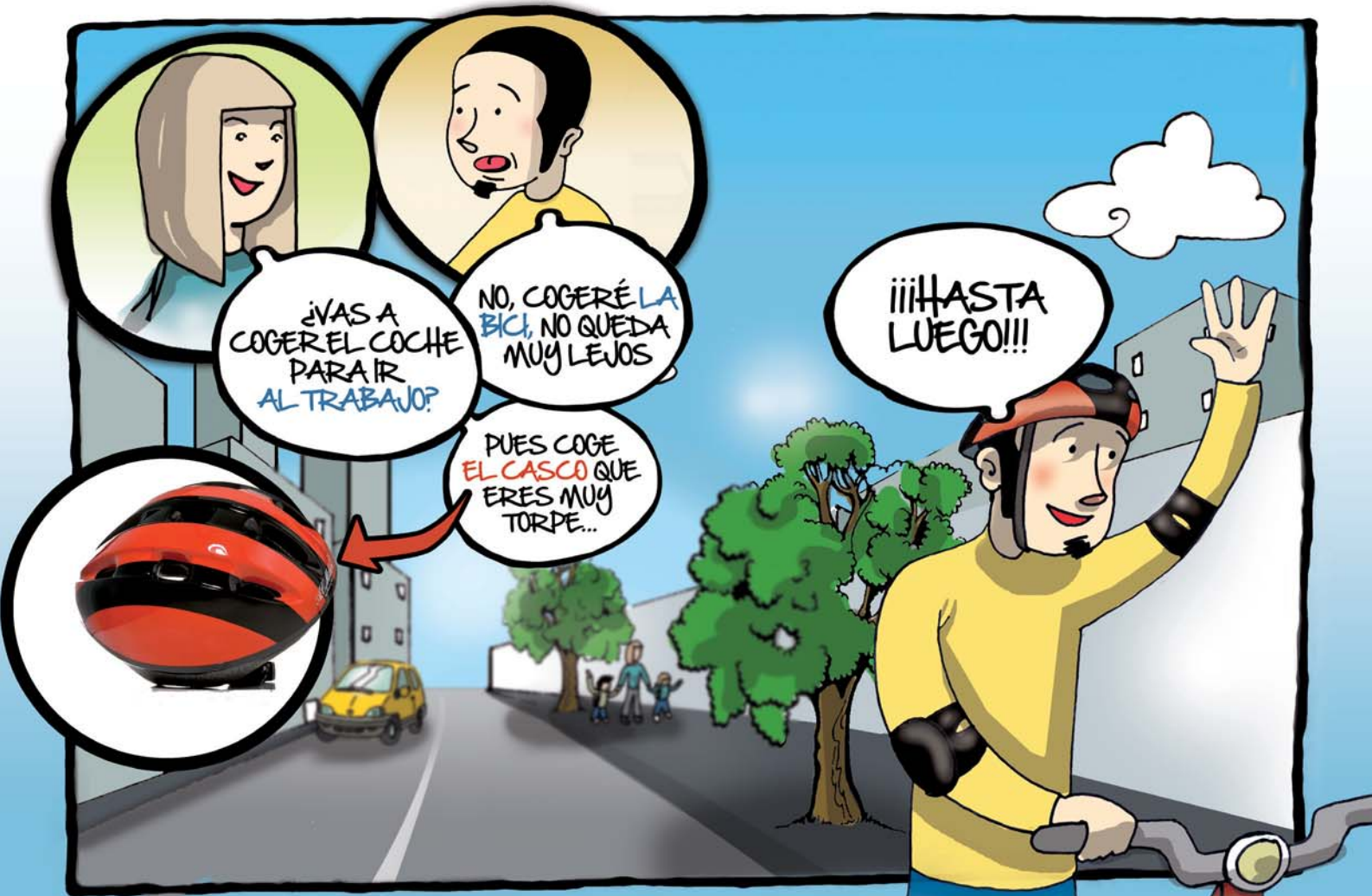


VAMOS MEJOR
ANDANDO, Y ESTA
TARDE AL PARQUE
EN BICI

ESO ESO,
¡AL PARQUE,
AL PARQUE!

PERO ESO ESTA
TARDE, AHORA
A DESAYUNAR
Y EMPEZAR
EL DIA CON
ENERGIA

RECUERDA
EL DESAYUNO
ES LA COMIDA MÁS
IMPORTANTE DEL DÍA



¿VAS A COGER EL COCHE PARA IR AL TRABAJO?

NO, COGERÉ LA BICI, NO QUEDA MUY LEJOS

PUES COGE EL CASCO QUE ERES MUY TORPE...

¡¡¡HASTA LUEGO!!!

¿QUÉ VAIS A HACER HOY EN EL COLE?

VAMOS A JUGAR UN PARTIDO DE BALONCESTO

¿TÚ TAMBIÉN JUEGAS AL BALONCESTO LAURA?

¡YO JUEGO AL FÚTBOL MAMÁ!

RECUERDA
ANDANDO
MEJOR QUE EN COCHE

ASÍ CUIDAS TU SALUD Y EL MEDIOAMBIENTE



CÓMO TARDA EL ASCENSOR. ¡PARA QUE ESPERAR?

ANTE LA DUDA ENTRE ASCENSOR Y ESCALERAS, SIEMPRE ESCALERAS

UN POCO DE EJERCICIO EN EL TRABAJO SIEMPRE VIENE BIEN

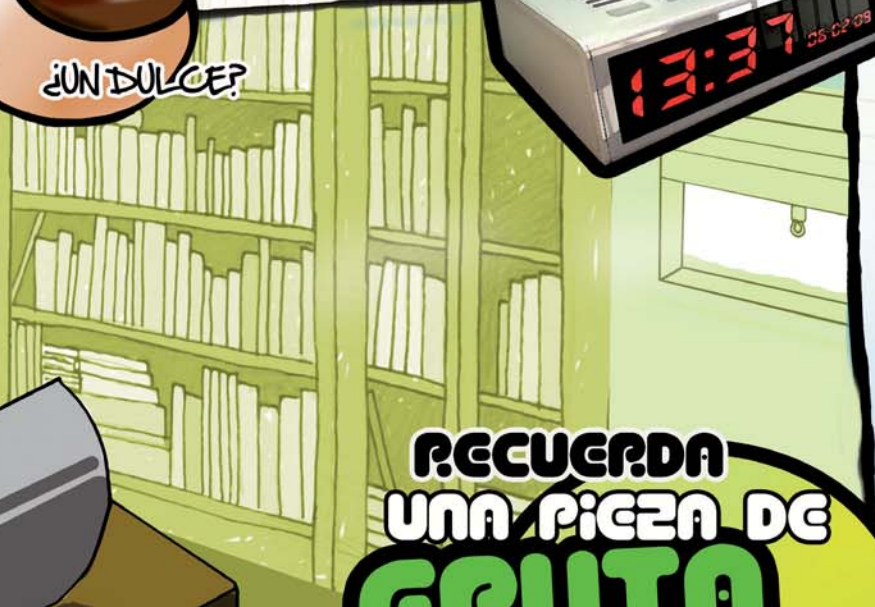


VAYA, A ESTA HORA SIEMPRE ME ENTRA UN HAMBRE...

¿Y QUÉ COMO? ¿UNA FRUTA?



¿UN DULCE?



RECUERDA UNA PIZCA DE FRUTA ENTRE HORAS LA MEJOR OPCIÓN

¡YO ME HUBIERA COMIDO EL DULCE!



AL FINAL DE SU JORNADA, ÁLVARO VUELVE A CASA PARA HACER EL ALMUERZO DE LA FAMILIA

¡HOLA FAMILIA!
LAVÁOS LA MANOS
Y AYUDADME
A PONER LA
MESA

¿QUÉ HAS
HECHO DE
COMER?
VENIMOS
HAMBRIENTOS

PESCADO CON
VERDURAS Y DE
POSTRE SANDÍA, Y
LUEGO NOS VAMOS
AL PARQUE

RECUERDA

TODOS COLABORAMOS ASI ES MÁS DIVERTIDO



RECOJAMOS LA
MESA RÁPIDO Y
NOS VAMOS CON
LAS BICIS AL
PARQUE



CALMA LEO,
DESCANSA LA
COMIDA UN POCO.
ADEMAS, TENEMOS
QUE QUITAR LAS
RUEDECHAS
A LA BICI

TRAS COMER
TODOS JUNTOS,
LA FAMILIA
RECOGE LA MESA...
¡EL PARQUE
ESPERA!

TRAJE LA CAJA
DE HERRAMIENTAS,
LEO. VAMOS
A AYUDAR
A PAPÁ


¡CUIDADO CON
LAS MANOS!

¡PAPÍ PAPI!
YO TAMBIÉN QUIERO
QUITAR LAS RUEDAS
PEQUEÑAS. YO YA
SOY MAYOR

LAURA, AÚN
ERES DEMASIADO
PEQUEÑA. DENTRO DE
POCO PODRÁS IR
COMO LEO EN TU BICI
DE NIÑA MAYOR

RECUERDA


HACIENDO COSAS JUNTOS
SIEMPRE LO PASARÉIS MEJOR.




EN EL PARQUE
NOS ESPERAN
LOS ABUELOS, ELLOS
TAMBIÉN IRÁN
EN BICI



¡LA FAMILIA
SOBRE RUEDAS!
YO PREFIERO
LOS PATINES...



CON CUIDADO
Y SIN PRISAS,
VAMOS DANDO
UN PASEO



¡¡ABUELA, ABUELO!!
HE VENIDO EN
BICI DESDE
CASA



¡LEO, LAURA!
ESTAMOS
AQUÍ

RECUERDA

**EN BICI O PATINES SIEMPRE USA
PROTECCIONES**



YO VOY A
JUGAR CON LOS
ABUELOS



MIRA LEO,
VOY A
MARCAR
UN GOL

RECUERDA
**JUGAR AL FÚTBOL LIBRE
ES MÁS DIVERTIDO**

RECUERDA...

Tu alimentación debe ser variada

Nuestro organismo necesita 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano. Ningún alimento los contiene todos, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. Disfruta de tus comidas en compañía de familiares y amigos y fíjate en lo que comen los demás. Seguro que descubres nuevos alimentos para dar a tu dieta mayor variedad.

Toma frutas y verduras

Las frutas, verduras y hortalizas contienen nutrientes que te ayudan a prevenir enfermedades, de modo que no olvides incluirlas cada día en tu dieta. Estos alimentos pueden ser un complemento ideal en cada una de las cinco comidas que debes realizar durante el día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).

La higiene, esencial para tu salud

No toques los alimentos sin haberte lavado las manos antes. Cepilla tus dientes al menos dos veces al día y recuerda que, tras el cepillado nocturno, ya no deberías ingerir alimento alguno ni otra bebida que no sea agua.

Bebe lo suficiente

Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado, ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, de que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte.

No intentes cambiar tus hábitos de alimentación y comportamiento en un día, te resultará más fácil hacerlo poco a poco. No prescindas de lo que te gusta, pero intenta que tu dieta, en conjunto, sea equilibrada.

Consume alimentos ricos en hidratos de carbono

La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Debes comer pan, pasta, arroz, patatas y legumbres.

Mantén un peso adecuado para tu edad

Evita pesar mucho más o mucho menos de lo que deberías. Para saber cuál es tu peso correcto debes tener en cuenta muchos condicionantes: edad, sexo, altura, constitución, factores hereditarios.... El exceso de peso se produce cuando tu cuerpo recibe más calorías de las que gasta.

Come regulamente

Nuestro cuerpo necesita disponer de energía a cada instante del mismo modo que los vehículos precisan combustible para moverse. Al levantamos, después de pasar toda la noche sin comer, nuestro nivel de energía está muy bajo, de modo que conviene hacer un buen desayuno. Durante el día, si sólo comes a la hora de la comida y de la cena, tu organismo pasará también demasiadas horas sin recibir aportes energéticos. Aprovecha el recreo de media mañana para comer alguna cosa y no dejes de merendar por la tarde.

Haz ejercicio

Una bicicleta que no se usa acaba oxidándose. Con los músculos y los huesos ocurre lo mismo, hay que mantenerlos activos para que funcionen bien. Intenta hacer algo de ejercicio cada día. Sube por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor y, si puedes, ve caminando al colegio. La hora del recreo es un buen momento para practicar alguna actividad física (jugar a fútbol, saltar a la comba...). Cada uno de nosotros hemos de probar y practicar el deporte que más se ajuste a nuestro gusto.



Consumidores en Acción

**FACUA Almería: Federico García Lorca, 104 1º B
04005 Almería - Teléfono: 950 269 350**
**FACUA Cádiz: Avenida de Andalucía, 88
11008 Cádiz - Teléfono: 956 259 259**
**FACUA Córdoba: Doce de Octubre, 16 Bajo 1
14002 Córdoba - Teléfono: 957 488 108**
**FACUA Granada: Horno del Espadero, 12 Bajo B
18005 Granada - Teléfono: 958 262 465**
**FACUA Huelva: Duque de Ahumada, 12
21004 Huelva - Teléfono: 959 254 911**
**FACUA Jaén: Pedro Poveda, 1, bajo
23700 Linares - Teléfono: 953 699 327**
**FACUA Málaga: Pedro de Toledo, 1
29015 Málaga - Teléfono: 952 276 908**
**FACUA Sevilla: Resolana, 8
41009 Sevilla - Teléfono: 954 376 112**

**Oficinas centrales: Bécquer, 25 A - 41002 Sevilla
Administración: 954 902 365**

**Gabinete de Comunicación y Publicaciones: 954 900 078
Fax: 954 387 852**

Correo-e: facua@facua.org

andalucia.facua.org

Patrocina esta publicación



CONSEJERÍA DE SALUD