

# PIRÁMIDE ALIMENTARIA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



¡Come de colores!

Todos los alimentos son buenos, pero no en las mismas cantidades

# HÁBITOS SALUDABLES



PARA VIVIR MEJOR Y  
SER FELIZ

## ALIMÉNTATE BIEN

---

- 😊 **Empieza el día con un buen desayuno** en el que no falte leche, cereales, zumos o fruta. Desayuna siempre antes de salir de casa.
- 😊 **Haz 5 comidas al día** y no te saltes ninguna: desayuno, media-mañana, almuerzo, merienda y cena.
- 😊 **Come frutas y verduras de estación**, como mínimo 5 raciones al día. Son una fuente importante de vitaminas y minerales. Además, son ricas en fibra y bajas en calorías, por lo que evitan el estreñimiento y la obesidad.
- 😊 **Hidrátate bien**: 6 a 8 vasos al día de agua o bebidas no azucaradas.
- 😞 **Evita las frituras**, porque tienen demasiada grasa. Es preferible la comida cocinada al horno, a la plancha o guisada.
- 😞 **No abuses de dulces**, golosinas, bollería, aperitivos o “comida basura”. Tienen demasiadas calorías por su alto contenido en grasas y azúcares.

## HAZ EJERCICIO FÍSICO

---

- 😊 **Juega más en compañía**: fútbol, patinaje, baloncesto, comba, escondite, etc.
- 😊 **Practica algún deporte**.
- 😊 **Acompaña cuando salga a caminar** alguien de tu familia (padre, madre o abuelos).
- 😞 Dedicar **menos tiempo** a televisión, videojuegos o internet.

## DUERME BIEN

---

- 😊 **Acuéstate temprano** de forma que puedas dormir al menos 9 horas. Procura ir a la cama todos los días a la misma hora.
- 😞 **Evita actividades excitantes** a última hora del día (juegos muy activos, televisión, internet).
- 😞 No tomes **bebidas estimulantes** (colas).