

RECOMENDACIONES para una SALUDABLE VIDA ACTIVA

- **30X5.**
Practica un mínimo de 30 minutos de Actividad Física diaria, al menos 5 días a la semana o **60X5** si estás en la etapa de crecimiento.
- Siempre que puedas, utiliza las **ESCALERAS** en vez del ascensor.
- Mantén una saludable **VIDA ACTIVA** y aprovecha el día para moverte: hacer las tareas domésticas, pasear, ir caminando al trabajo... todo vale si te mueves.
- Realiza alguna Actividad Física durante **TODO EL AÑO.** Frente al sedentarismo
¡¡¡ MUÉVETE !!!

 + FIBRA
- GRASAS
- AZÚCAR
- ALIMENTOS CON SAL
= ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



VIDA ACTIVA

30x5 - 60x5
(Adultos) (Menores)

Al menos **30/60** minutos de Actividad Física diaria, **5** días a la semana.

CONSEJERÍA DE SALUD

Hábitos de Vida Saludable



RECOMENDACIONES para una ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

- Comienza el día tomando un **DESAYUNO** equilibrado.
- Come diariamente **FRUTA** y **VERDURA**. 5 raciones al día.
- Limita la ingesta de **SAL**, **AZÚCARES** y **GRASAS**.
- Consume más **PESCADO**. De tres a cinco raciones a la semana.
- Bebe al menos 2 litros de **AGUA** al día.
- Toma **PLATOS PEQUEÑOS**, pero **VARIADOS**, que incluyan alimentos de los distintos grupos.

Hábitos de Vida Saludable

