

10 Healthy Lifestyle Tips for Kids

10 January 2015



[Descárgate este cuestionario del folleto](#) para responder a las preguntas sobre tu dieta y estilo de vida, y podrás aprender a su vez trucos saludables. Selecciona la respuesta que más se acerque a tu dieta y estilo de vida, toma lápiz y papel y escribe tus respuestas. Cuando acabes chequea tu puntuación: ¿Escoges una

dieta saludable?

Este folleto está disponible en 14 idiomas. Los adultos pueden imprimirlo, recortar las páginas, ponerlas en orden y graparlas juntas.

Las organizaciones y personas interesadas también pueden pedir copias impresas con acabado profesional. Para pedir el número de copias que desees en el idioma de tu elección: <http://www.eufic.org/en/healthy-living/article/10-healthy-lifestyle-tips-for-kids>

1. Comer es divertido... ¡Disfruta la comida!
2. El desayuno es una comida importante
3. Procura comer alimentos variados durante el día. La receta para mantenerse sano es la variedad
4. ¿Qué alimento va ganando? Haz de los carbohidratos la base de tu alimentación
5. ¡Choca esos cinco! Come fruta y verdura en cada comida, ¡y también entre horas!
6. Detalles sobre las grasas. El exceso de grasas no es bueno para la salud
7. ¡La merienda está servida! Come a la hora indicada y cambia con frecuencia lo que picas entre horas
8. Sacia la sed. Bebe cuanto puedas
9. ¡Cuida tus dientes! Cepíllate los dientes al menos dos veces al día
10. ¡Muévete! Haz ejercicio a diario

¿Recuerdas cómo aprendiste a montar en bicicleta? Lo más importante era guardar el equilibrio. Una vez logrado esto, podías pedalear cómodamente, para que las ruedas girasen y la bici avanzara.

Eso es precisamente lo que pasa cuando eliges la comida adecuada. Cuando por fin consigues un equilibrio entre la cantidad y el tipo de alimentos que consumes, todos los órganos de tu cuerpo realizan su misión y el organismo funciona de forma eficaz.

Seguir al pie de la letra los 10 trucos que te proponemos, te ayudará a estar siempre sano y en forma. Es tan fácil como montar en bicicleta... una vez que consigues mantener el equilibrio.