

# La actividad física nos mantiene sanos

- Es importante que en la familia se fomente la actividad física, incentivando y acompañando a los niños a hacer diariamente actividades como caminata, juego de fútbol o básquetbol.

- Evita permanecer sentado mucho tiempo frente al televisor o en videojuegos. Hacer deporte es más divertido y te mantiene saludable.

- Si te gusta algún deporte práctico a diario, esa es la única manera como lo dominarás.
- Las niñas y niños también pueden participar en actividades de la casa como: barrer, trapear, limpiar muebles, limpiar el patio, arreglar el jardín, entre otros. Ayudas y te pones en actividad.



UNIÓN EUROPEA



PRESANCA II

Programa Regional de Seguridad



Fundación CA



## Alimentación saludable y actividad física

GRETA Y SUS AMIGOS



PN  
UD



MINISTERIO DE SALUD  
ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

## Aliméntate sanamente

- Cuida tu salud, consumiendo alimentos saludables como: frutas, hierbas, verduras, cereales, granos, tubérculos, lácteos, huevos y carnes. Si comes variado tendrás más energía y crecerás mejor.

- Es importante que en la alimentación del hogar se incluyan todo tipo de verduras y frutas. Consume al menos cinco porciones al día y combina una variedad de colores, esto aportará diferentes vitaminas y minerales a tu cuerpo.

- Con los mismos alimentos puedes crear nuevos platillos, pues todo dependerá de tu ingenio en cada preparación que realices. Por ejemplo, la fruta de estación puedes prepararla en refrescos, mermeladas o ricos helados.

- Es recomendable que los niños antes de los 12 años no tomen café, pues este inhibe la absorción del calcio que fortalece los huesos. El café puede sustituirse por leche, jugos de frutas, refrescos naturales o atoles. Recuerda, si las bebidas que consumes son bajas en azúcar estarás más saludable.

- No salgas de casa sin haber tomado tu desayuno, este es muy importante, pues te proporciona energía para el día y mejora tu rendimiento escolar.

- Evita las comidas chatarras (ricas en azúcar y/o grasas), embutidos y bebidas artificiales.

- Promueve que en la tienda escolar se ofrezcan frutas de estación, panes o emparedados y que se evite la venta de comida chatarra.

