

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.

Hábitos de Vida Saludable

Servicio Andaluz de Salud

Consejería de Salud
y Familias

Junta
de Andalucía



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

