

JUNDA

Activo

Y

SALUDABLE

 **facua**  
Andalucía  
Consumidores en Acción





¿MANECE UN MOMENTO EN LA CASA DE LA ALIMENTACIÓN?

LA PIRAMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

¿VAS A COGES EL COCHE PARA IR AL TRABAJO?

NO, COGERÉ LA BICI. NO QUIERO.

MAMÁ, QUIERO IR AL COLE

¿I VAMOT EN BTTI AL COLE?

¡QUÉ HACEN EN EL COLE?

PERO ESO ESTÁ TARDE, AHORA A DESAYUNAR

KERO DESAYUNAR PAPA

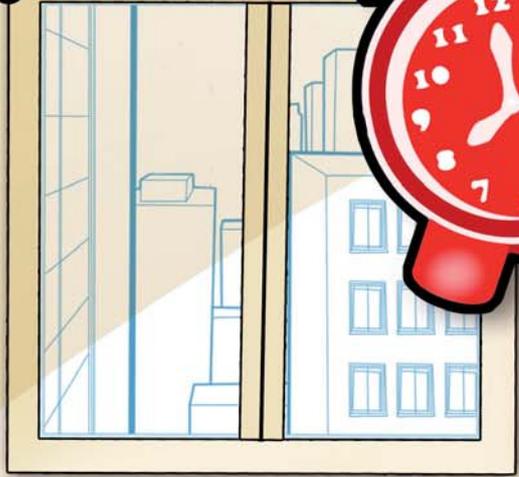
VAMOS A JUGAR UN PARTIDO DE BALONCESTO

RECUERDA JUGAR EN TODA LA CASA

Esta es una guía de FACUA Andalucía  
DEPÓSITO LEGAL: SE 6334-2010  
[andalucia.facua.org](http://andalucia.facua.org)

# AMANECE UN NUEVO DÍA EN CASA DE LAURA Y LEO

CONOCES LA PIRAMIDE DE LA ALIMENTACION?



¡ZÍ! KERO DEZAYUNAR PAPA



MAMÁ, QUIERO  
IR EN BICIA  
AL COLE

¿Í, VAMOT  
EN BII AL  
COLE



VAMOS MEJOR  
ANDANDO, Y ESTA  
TARDE AL PARQUE  
EN BICI

ESO ESO,  
¡AL PARQUE,  
AL PARQUE!

PERO ESO ESTA  
TARDE, AHORA  
A DESAYUNAR  
Y EMPEZAR  
EL DIA CON  
ENERGIA

RECUERDA  
**EL DESAYUNO**  
ES LA COMIDA MÁS  
IMPORTANTE DEL DÍA





CÓMO TARDA EL ASCENSOR.  
¿PARA QUE ESPERAR?

ANTE LA DUDA ENTRE ASCENSOR Y ESCALERAS,  
SIEMPRE ESCALERAS

UN POCO DE EJERCICIO EN EL TRABAJO SIEMPRE VIENE BIEN

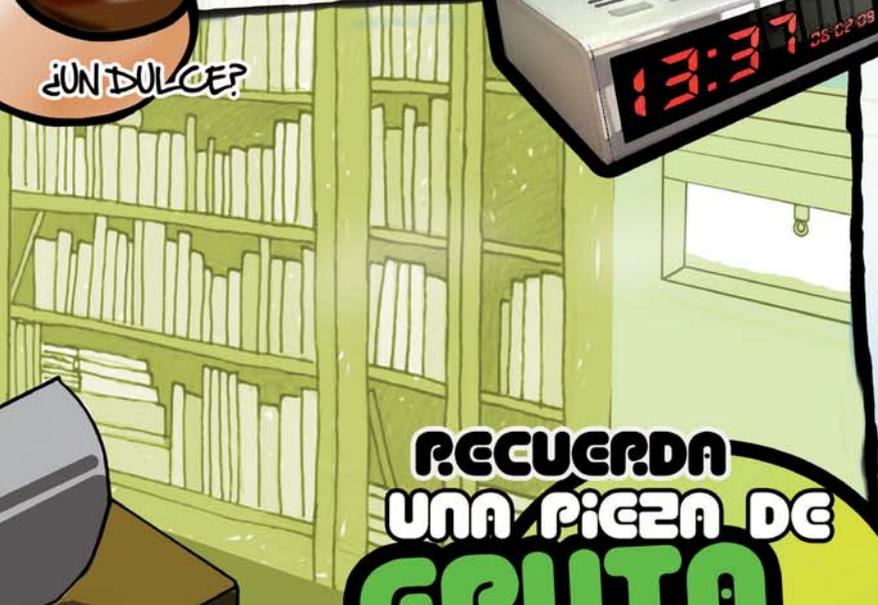


VAYA, A ESTA HORA SIEMPRE ME ENTRA UN HAMBRE...

¿Y QUÉ COMO?  
¿UNA FRUTA?



¿UN DULCE?



RECUERDA  
UNA PIZCA DE  
**FRUTA**  
ENTRE HORAS  
LA MEJOR OPCION

¡YO ME HUBIERA COMIDO EL DULCE!



# AL FINAL DE SU JORNADA, ÁLVARO VUELVE A CASA PARA HACER EL ALMUERZO DE LA FAMILIA

¡HOLA FAMILIA!  
LAVÁOS LAS MANOS  
Y AYÚDADME  
A PONER LA  
MESA

¿QUÉ HAS  
HECHO DE  
COMER?  
VENIMOS  
HAMBRIENTOS

PESCADO CON  
VERDURAS Y DE  
POSTRE SANDÍA, Y  
LUEGO NOS VAMOS  
AL PARQUE

RECUERDA

**TODOS COLABORAMOS**  
ASÍ ES MÁS DIVERTIDO



RECOJAMOS LA  
MESA RÁPIDO Y  
NOS VAMOS CON  
LAS BICIS AL  
PARQUE



CALMA LEO,  
DESCANSA LA  
COMIDA UN POCO.  
ADEMAS, TENEMOS  
QUE QUITAR LAS  
RUEDECHAS  
A LA BICI

TRAS COMER  
TODOS JUNTOS,  
LA FAMILIA  
RECOGE LA MESA...  
¡EL PARQUE  
ESPERA!

TRAE LA CAJA  
DE HERRAMIENTAS,  
LEO. VAMOS  
**A AYUDAR**  
A PAPÁ

¡CUIDADO CON  
LAS MANOS!

¡PAPÍ PAPI!  
YO TAMBIÉN QUIERO  
QUITAR LAS RUEDAS  
PEQUEÑAS. YO YA  
SOY MAYOR

LAURA, AÚN  
ERES DEMASIADO  
PEQUEÑA. DENTRO DE  
POCO PODRÁS IR  
COMO LEO EN TU BICI  
DE NIÑA MAYOR

RECUERDA

**HACIENDO COSAS JUNTOS**  
SIEMPRE LO PASARÁS MEJOR.



EN EL PARQUE NOS ESPERAN LOS ABUELOS, ELLOS TAMBIÉN IRÁN EN BICI

¡LA FAMILIA SOBRE RUEDAS! YO PREFIERO LOS PATINES...

CON CUIDADO Y SIN PRISAS, VAMOS DANDO UN PASEO



RECUERDA

**EN BICI O PATINES SIEMPRE USA PROTECCIONES**



¡LEO, LAURA! ESTAMOS AQUÍ

¡¡ABUELA, ABUELO!! HE VENIDO EN BICI DESDE CASA



MIRA LEO, VOY A MARCAT UN GOL

YO VOY A JUGAR CON LOS ABUELOS

RECUERDA **JUGAR AL AIRC LIBRE ES MÁS DIVERTIDO**





# RECUERDA...

## Tu alimentación debe ser variada

Nuestro organismo necesita 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano. Ningún alimento los contiene todos, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. Disfruta de tus comidas en compañía de familiares y amigos y fíjate en lo que comen los demás. Seguro que descubres nuevos alimentos para dar a tu dieta mayor variedad.

## Toma frutas y verduras

Las frutas, verduras y hortalizas contienen nutrientes que te ayudan a prevenir enfermedades, de modo que no olvides incluirlas cada día en tu dieta. Estos alimentos pueden ser un complemento ideal en cada una de las cinco comidas que debes realizar durante el día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).

## La higiene, esencial para tu salud

No toques los alimentos sin haberte lavado las manos antes. Cepilla tus dientes al menos dos veces al día y recuerda que, tras el cepillado nocturno, ya no deberías ingerir alimento alguno ni otra bebida que no sea agua.

## Bebe lo suficiente

Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado, ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, de que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte.

No intentes cambiar tus hábitos de alimentación y comportamiento en un día, te resultará más fácil hacerlo poco a poco. No prescindas de lo que te gusta, pero intenta que tu dieta, en conjunto, sea equilibrada.

## Consume alimentos ricos en hidratos de carbono

La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Debes comer pan, pasta, arroz, patatas y legumbres.

## Mantén un peso adecuado para tu edad

Evita pesar mucho más o mucho menos de lo que deberías. Para saber cuál es tu peso correcto debes tener en cuenta muchos condicionantes: edad, sexo, altura, constitución, factores hereditarios.... El exceso de peso se produce cuando tu cuerpo recibe más calorías de las que gasta.

## Come regulamente

Nuestro cuerpo necesita disponer de energía a cada instante del mismo modo que los vehículos precisan combustible para moverse. Al levantamos, después de pasar toda la noche sin comer, nuestro nivel de energía está muy bajo, de modo que conviene hacer un buen desayuno. Durante el día, si sólo comes a la hora de la comida y de la cena, tu organismo pasará también demasiadas horas sin recibir aportes energéticos. Aprovecha el recreo de media mañana para comer alguna cosa y no dejes de merendar por la tarde.

## Haz ejercicio

Una bicicleta que no se usa acaba oxidándose. Con los músculos y los huesos ocurre lo mismo, hay que mantenerlos activos para que funcionen bien. Intenta hacer algo de ejercicio cada día. Sube por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor y, si puedes, ve caminando al colegio. La hora del recreo es un buen momento para practicar alguna actividad física (jugar a fútbol, saltar a la comba...). Cada uno de nosotros hemos de probar y practicar el deporte que más se ajuste a nuestro gusto.



**Consumidores en Acción**

**FACUA Almería: Federico García Lorca, 104 1º B  
04005 Almería - Teléfono: 950 269 350**  
**FACUA Cádiz: Avenida de Andalucía, 88  
11008 Cádiz - Teléfono: 956 259 259**  
**FACUA Córdoba: Doce de Octubre, 16 Bajo 1  
14002 Córdoba - Teléfono: 957 488 108**  
**FACUA Granada: Horno del Espadero, 12 Bajo B  
18005 Granada - Teléfono: 958 262 465**  
**FACUA Huelva: Duque de Ahumada, 12  
21004 Huelva - Teléfono: 959 254 911**  
**FACUA Jaén: Pedro Poveda, 1, bajo  
23700 Linares - Teléfono: 953 699 327**  
**FACUA Málaga: Pedro de Toledo, 1  
29015 Málaga - Teléfono: 952 276 908**  
**FACUA Sevilla: Resolana, 8  
41009 Sevilla - Teléfono: 954 376 112**

**Oficinas centrales: Bécquer, 25 A - 41002 Sevilla  
Administración: 954 902 365**

**Gabinete de Comunicación y Publicaciones: 954 900 078  
Fax: 954 387 852**

**Correo-e: [facua@facua.org](mailto:facua@facua.org)**

**[andalucia.facua.org](http://andalucia.facua.org)**

Patrocina esta publicación



**CONSEJERÍA DE SALUD**