

# CONSEJOS ÚTILES

## PARA UNA VIDA SANA



### ¿SABIAS QUE...?

#### EL DESAYUNO, LA COMIDA MÁS IMPORTANTE.



Después de pasar toda la noche durmiendo, nuestros cuerpos necesitan energía. Por eso, necesitas un buen desayuno, ya sea para ir al colegio o para dar una vuelta durante el fin de semana. Desayuna cereales y leche, fruta o yogur, o una tostada o pan con jamón.

#### SOBRE LAS FRUTAS Y VEGETALES



Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida.

#### LAS GRASAS OMEGA 3

Las grasas Omega 3 en pescados, mariscos y algunos frutos secos, como las nueces, son buenas para tu corazón y cerebro.



**60 MINUTOS DIARIOS**

#### ¡HAZ EJERCICIO!

Los expertos recomiendan que los niños hagan al menos 60 minutos de actividad física moderada diariamente.