

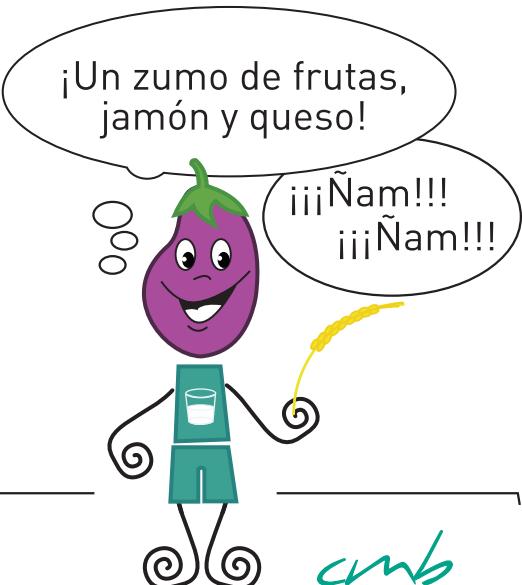
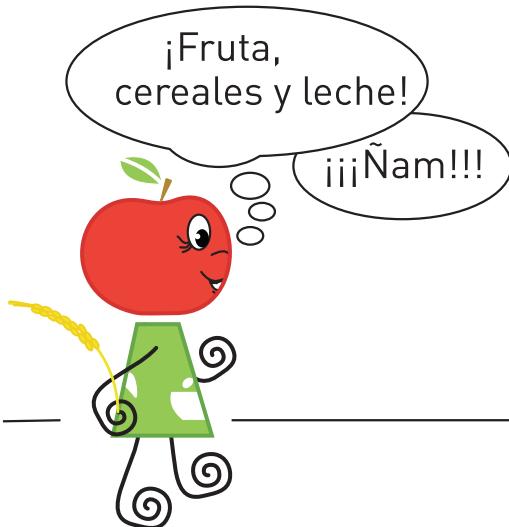
*Miren Sagarra
y Jon Barazki*

... te presentan algunos
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



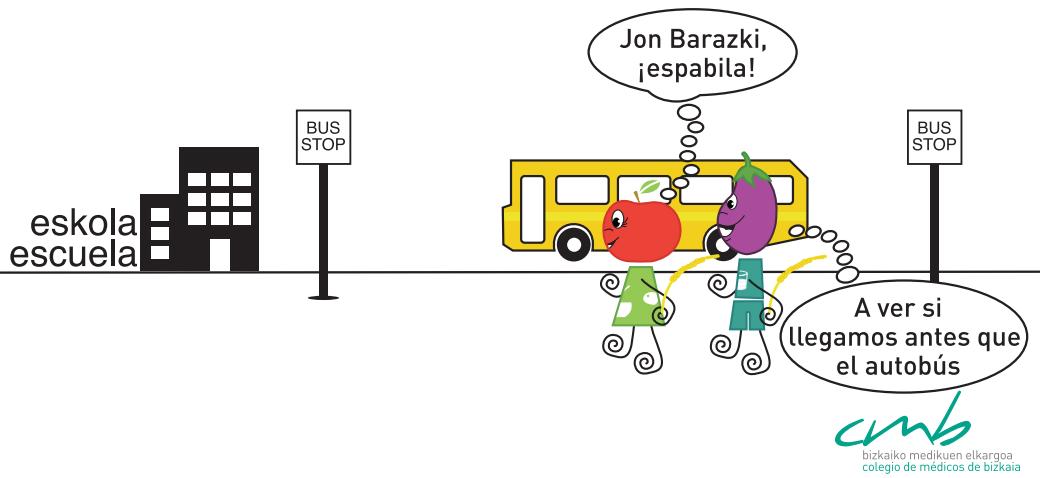
bizkaiko medikuen elkargoa
Campaña **colegio de médicos de bizkaia** para la prevención de la **Obesidad Infantil**
El primer paso para evitar la epidemia del S. XXI

Para empezar el día con energía, ¡¡¡DESAYUNA!!!



cmnb
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Un poco de ejercicio es imprescindible...



cmnb
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Llega la hora de comer en la escuela...

Miren Sagarra,
¿vienes para el
jantoki?

¡Vale! ¡Nos lavamos
las manos y vamos!



cmib
bizkaiko medikuak elkartea
colegio de médicos de bizkaia

En el jantoki...

Me ha dicho andereño
Puri que hoy tenemos
lentejas para comer

¡Ummm! ¡qué ricas!
espero que tengan
trocitos de zanahoria



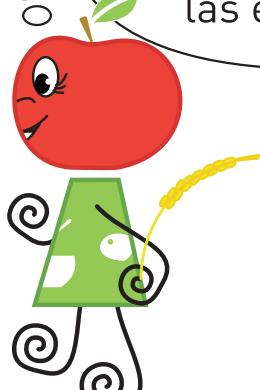
Jon Barazki,
¿te ha dicho si de
segundo hay txitxarro?

No, pero a primera hora
he visto al frutero y sé
que tenemos naranja
de postre

cmib
bizkaiko medikuak elkartea
colegio de médicos de bizkaia

Mueve las piernas...

En lugar de subir
en ascensor, utiliza
las escaleras

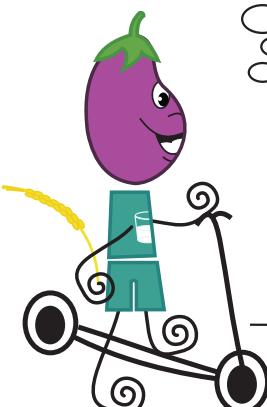


cmbe
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Los sábados y los domingos por la mañana, hacemos ejercicio

¡Y además nos
lo pasamos genial!

Andar por el bidegorri
nos ayuda a estar más
ágiles y sanos

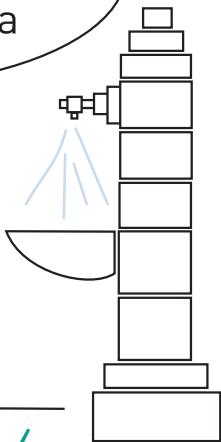


cmbe
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Tenemos que estar bien hidratados...

Me gusta beber agua

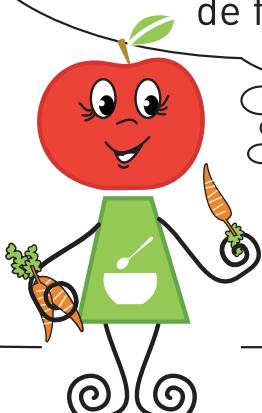
¡A mi también!
La bebida más sana de
todas es el agua



cmb
bizkaiko medikuen elkartea
colegio de médicos de bizkaia

Lo mejor, cinco raciones de fruta y hortalizas al día...

En el desayuno,
un zumo natural recién
exprimido y a media mañana
y en la merienda, una pieza
de fruta



y en la comida y en
la cena, una ensalada,
un puré de verduras,
un plato de vainas...

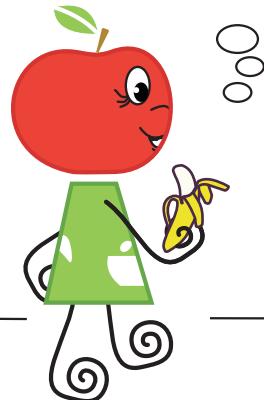


cmb
bizkaiko medikuen elkartea
colegio de médicos de bizkaia

Los plátanos, de vez en cuando...

Es mejor comer
manzanas, mandarinas,
peras, naranjas...

combinándolo
con los plátanos

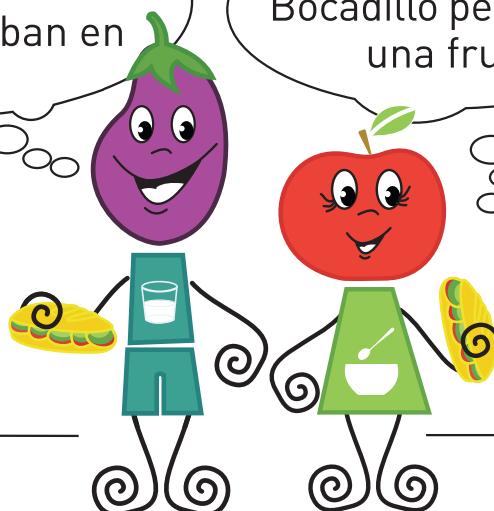


cmb
bizkaiko medikuen elkartea
colegio de médicos de Bizkaia

Como último recurso, la bollería industrial...

Mi ama siempre
merendaba un bocata
que le preparaban en
casa

La mía también.
Bocadillo pequeño y
una fruta



cmb
bizkaiko medikuen elkartea
colegio de médicos de Bizkaia

El pescado es un alimento muy nutritivo y saludable...

Las antxoas recién pescadas están muy ricas

Tienen Omega 3, que nos protege el corazón

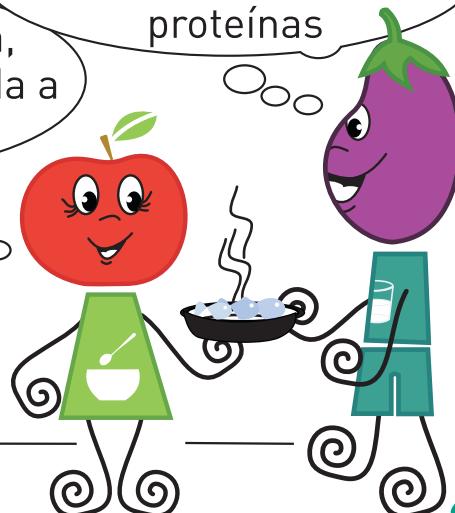


cmbe
bizkaiko medikuen elkartea
colegio de médicos de bizkaia

El pescado es un alimento muy nutritivo y saludable...

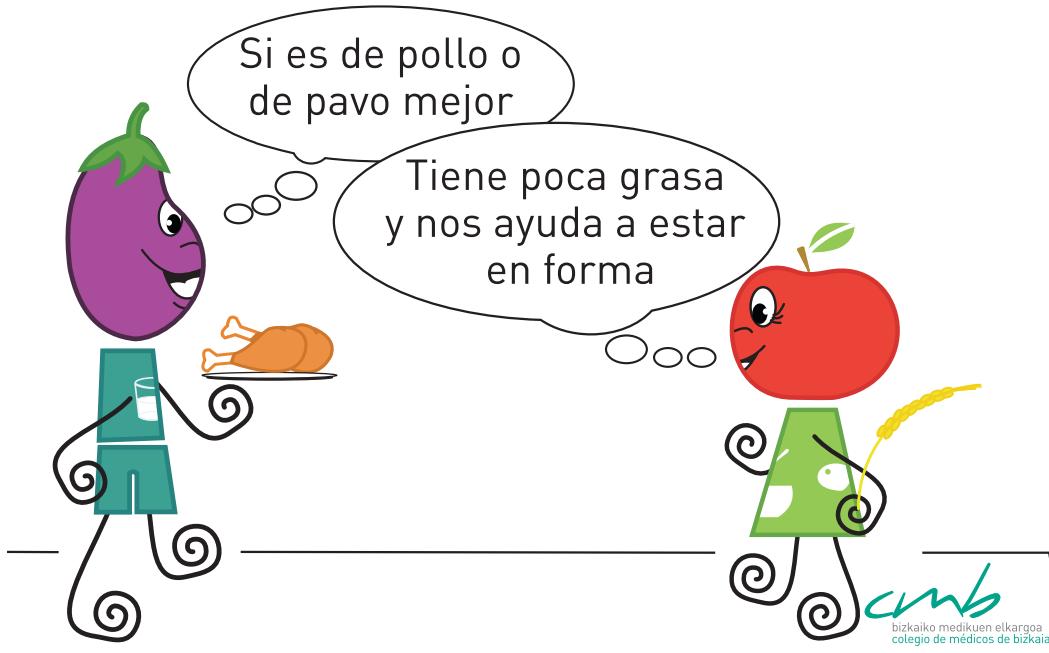
y muy poca grasa, con lo que nos ayuda a cuidar el peso

La merluza está muy rica, y tiene muchas proteínas



cmbe
bizkaiko medikuen elkartea
colegio de médicos de bizkaia

Es bueno comer carne dos veces por semana...



cmnb
bizkaiko medikuen elkartea
colegio de médicos de bizkaia

En ocasiones especiales, podemos comer una hamburguesa...



cmnb
bizkaiko medikuen elkartea
colegio de médicos de bizkaia

El calcio es fundamental para que crezcamos sanos...

Tenemos que tomar yogures, leche o queso todos los días

Así tendremos unos huesos sanos y fuertes



cmib
bizkaiko medikuak elkartua
colegio de médicos de bizkaia

El desayuno es una comida básica del día...

Con el desayuno me lleno de energía para ir a la escuela

Y me siento mucho mejor y lo aprendo todo más rápido



cmib
bizkaiko medikuak elkartua
colegio de médicos de bizkaia

El desayuno es una comida fundamental...

Mi amigo Mikel
no desayuna nunca

Por eso se pasa
el día muy
cansado y triste



cmb
bizkaiko medikuak elkartea
colegio de médicos de bizkaia

El desayuno se debe componer de lácteos, fruta y cereales...

Unos días yogur,
otros leche, otros
queso blanco...

Un zumo ó una fruta,
un tazón de cereales,
pan tostado...



cmb
bizkaiko medikuak elkartea
colegio de médicos de bizkaia

El desayuno se debe componer de lácteos, fruta y cereales...

A mí me encanta tomar un zumo con pan tostado y un poquito de aceite de oliva y un yogur

Pues yo prefiero un tazón de leche con cereales y fruta picada. Es divertido ir cambiando todos los días



cmb
bizkaiko medikuen elkartea
colegio de médicos de bizkaia

La cena, ligera...

En casa solemos cenar ensalada y pescado a la plancha

Otras veces, un puré de verduras y tortilla francesa



cmb
bizkaiko medikuen elkartea
colegio de médicos de bizkaia

La cena, ligera y al menos 1 hora antes de acostarte...

Y de postre, un yogur
o una pieza de fruta

Y además,
se duerme mejor

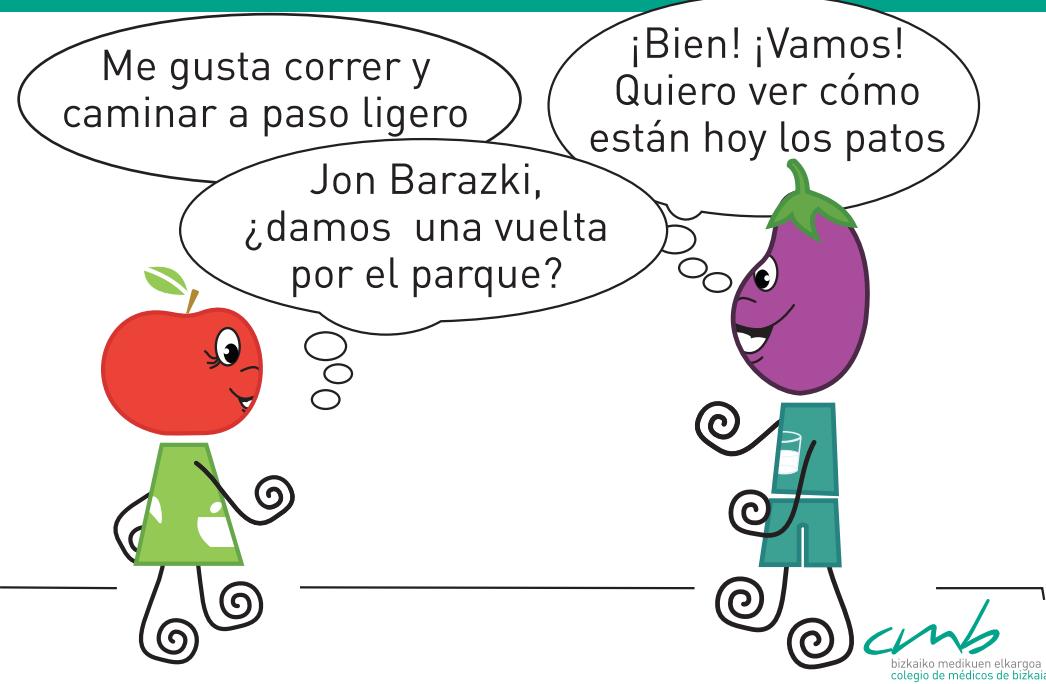


Cinco horas de ejercicio a la semana...

Me gusta correr y
caminar a paso ligero

Jon Barazki,
¿damos una vuelta
por el parque?

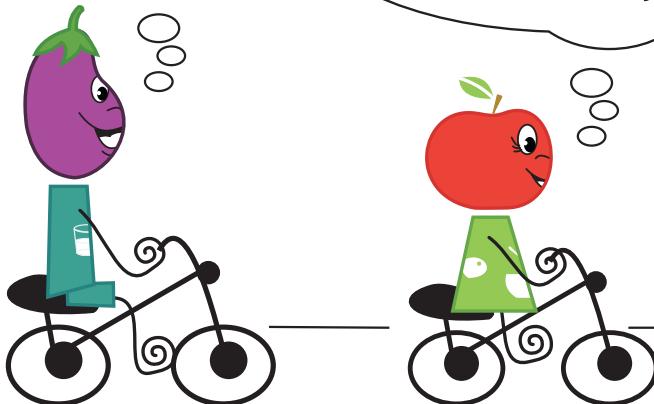
¡Bien! ¡Vamos!
Quiero ver cómo
están hoy los patos



Cinco horas de ejercicio a la semana...

Entre semana hacemos 1/2 hora diaria de bici por el bidegorri

y los sábados y domingos, como no tenemos clase, un rato más con aita y ama



cmnb
bizkaiko medikuen elkartea
colegio de médicos de Bizkaia

Cinco horas de ejercicio a la semana...

El fin de semana nos gusta ir al monte a disfrutar de la naturaleza

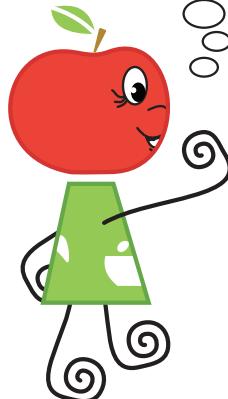
siempre que pueden aita y ama nos acompañan



cmnb
bizkaiko medikuen elkartea
colegio de médicos de Bizkaia

Cinco horas de ejercicio a la semana...

Jon Barazki,
¡píllalo!



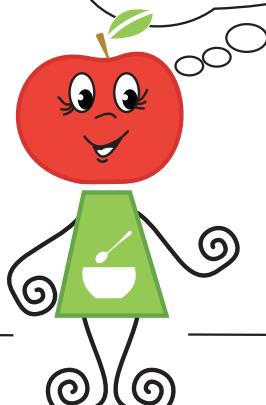
¡Voy!



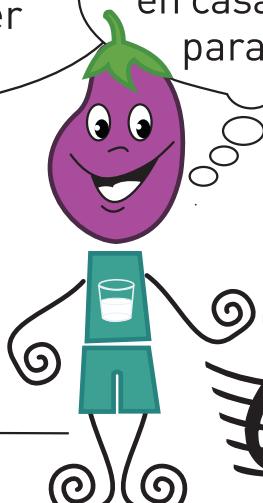
cmbe
bizkaiko medikuak elkartea
colegio de médicos de Bizkaia

Cinco horas de ejercicio a la semana...

Los días que hace
muy mal tiempo y no
podemos coger
la bici...



nos gusta poner música
en casa y aprovechamos
para bailar un rato

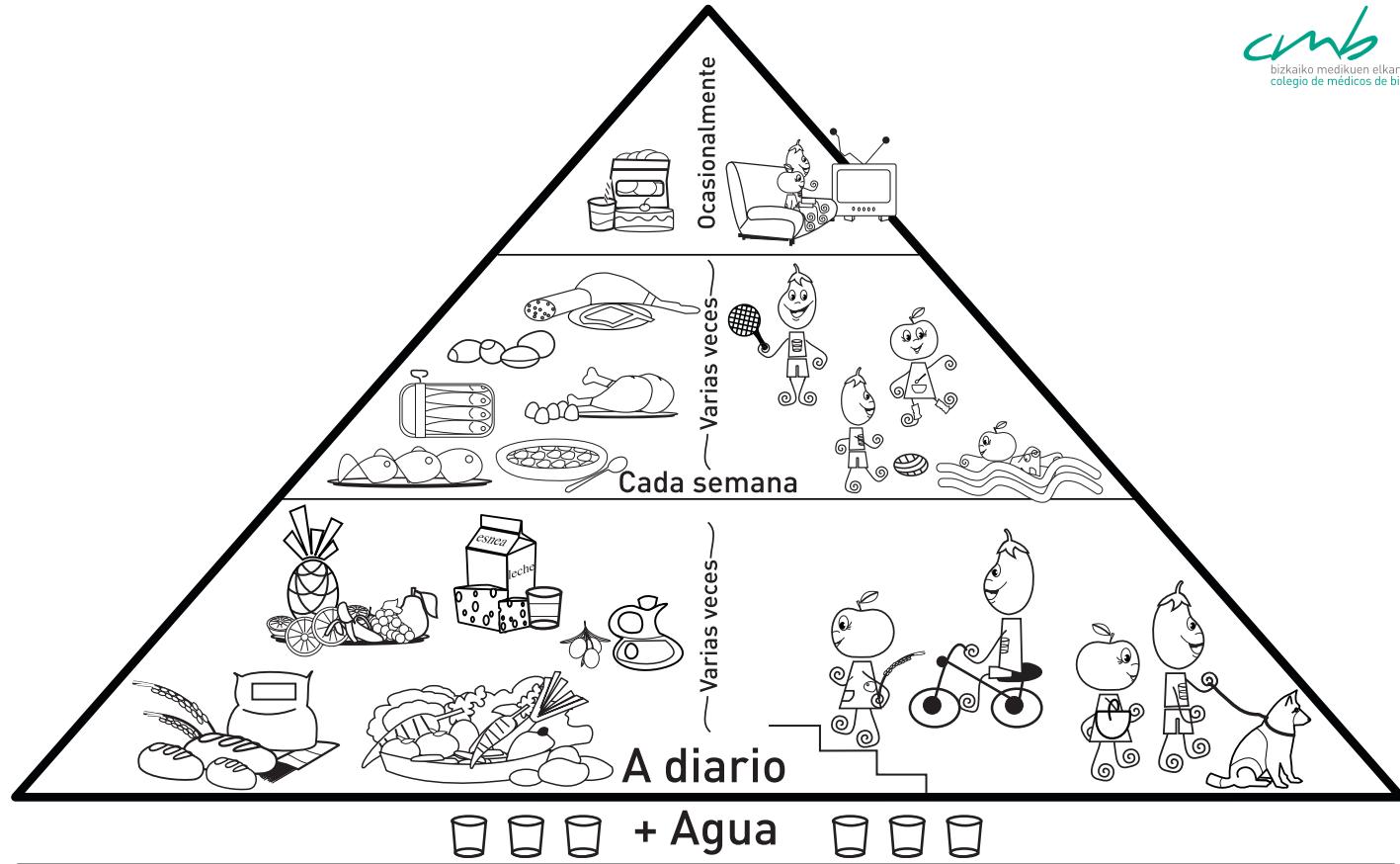


cmbe
bizkaiko medikuak elkartea
colegio de médicos de Bizkaia

PIRAMIDE ALIMENTARIA



PIRAMIDE ALIMENTARIA



Hábitos de vida saludable