

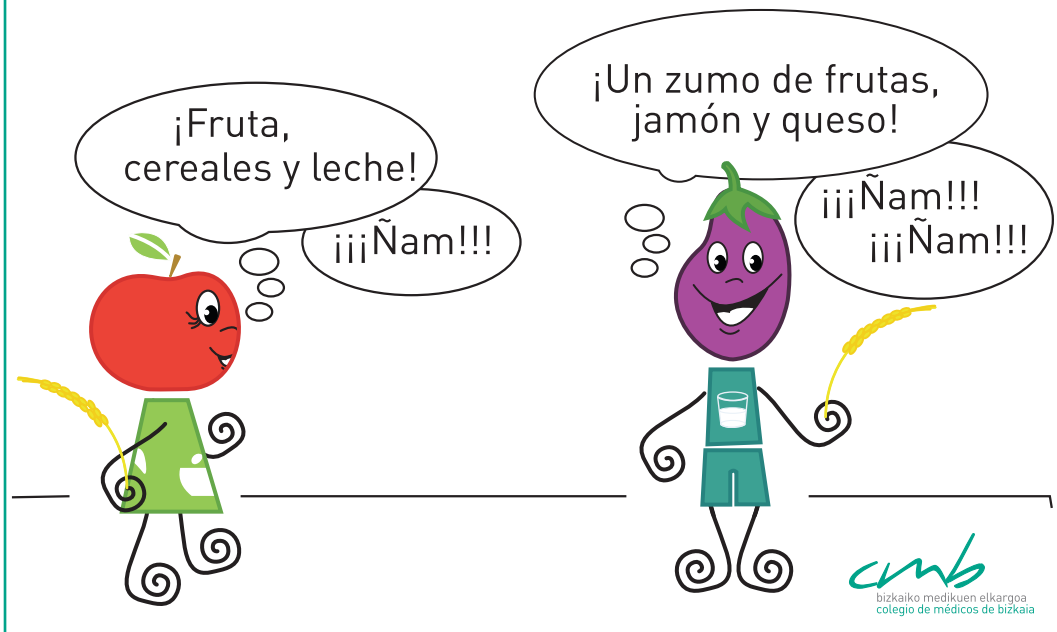
*Miren Sagarra  
y Jon Barazki*

... te presentan algunos  
**HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**

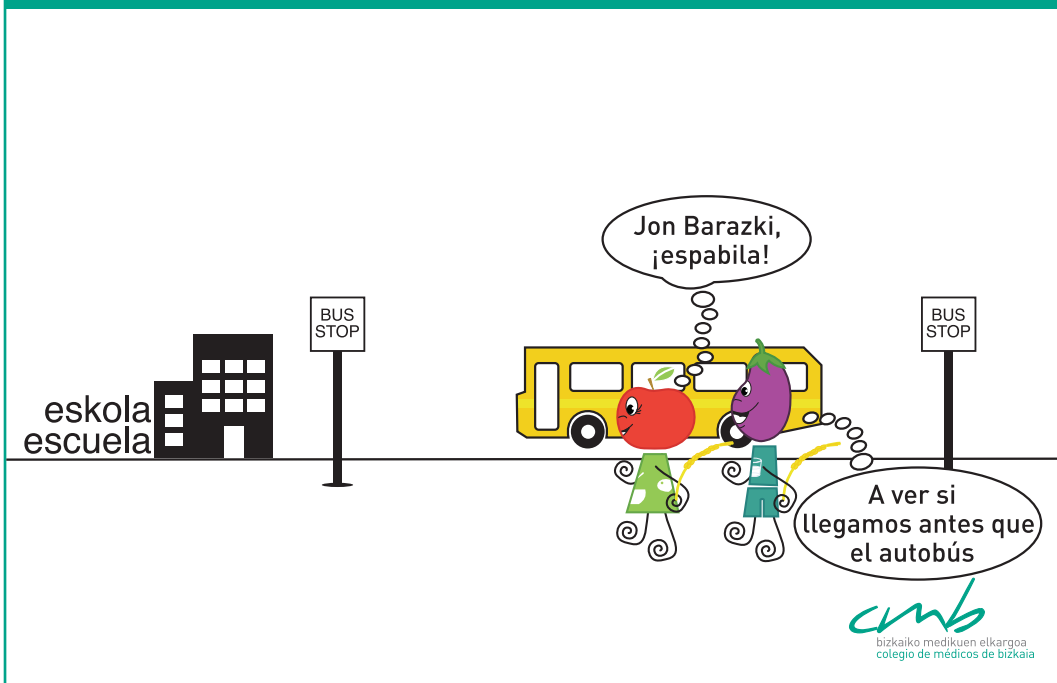


bizkaiko medikuen elkargoa  
Campaña **colegio de médicos de bizkaia** para la prevención de la **Obesidad Infantil**  
*El primer paso para evitar la epidemia del S. XXI*

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



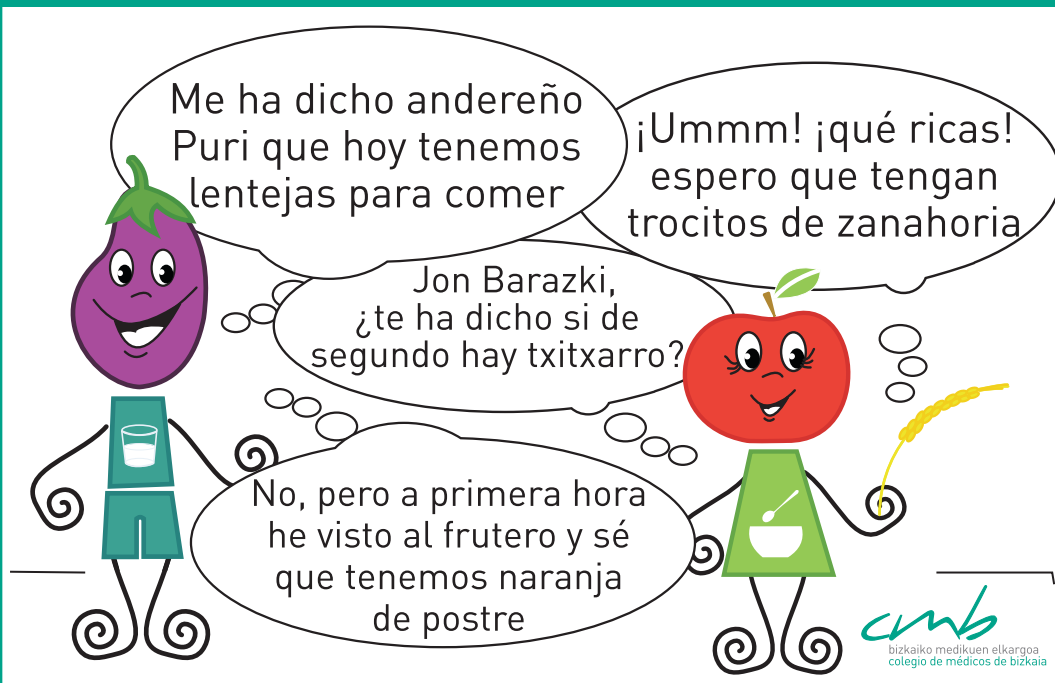
Un poco de ejercicio es imprescindible...



## Llega la hora de comer en la escuela...

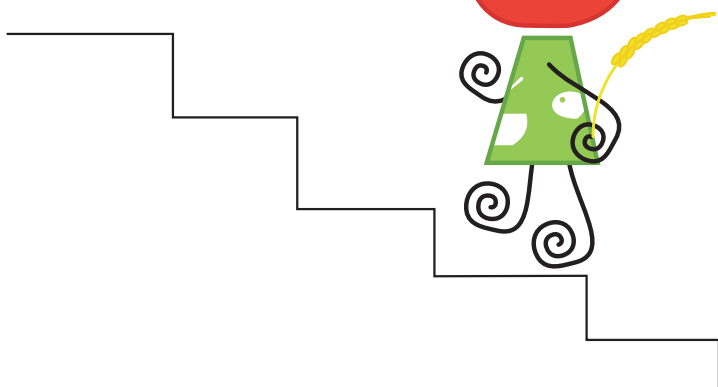


## En el jantoki...



## Mueve las piernas...

En lugar de subir  
en ascensor, utiliza  
las escaleras

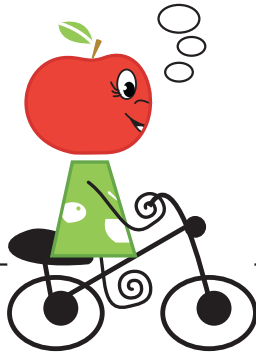


*cmb*  
bizkaiko medikuen elkargoa  
colegio de médicos de bizkaia

## 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

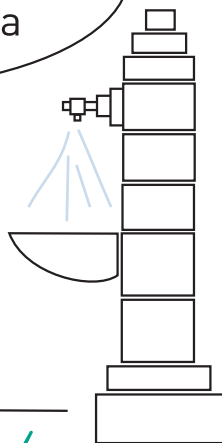


*cmb*  
bizkaiko medikuen elkargoa  
colegio de médicos de bizkaia

## Tenemos que estar bien hidratados...

Me gusta  
beber agua

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

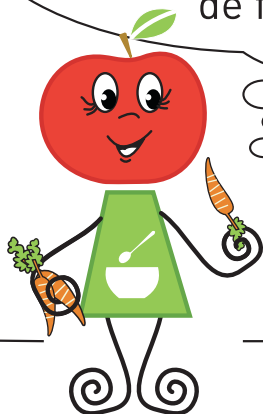


*cmb*  
bizkaiko medikuen elkargoa  
colegio de médicos de bizkaia

## 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...

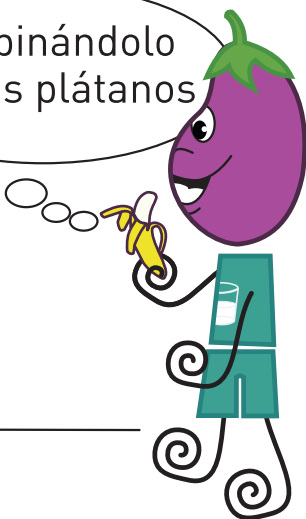
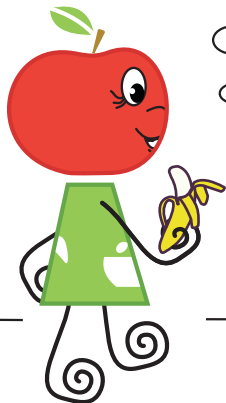


*cmb*  
bizkaiko medikuen elkargoa  
colegio de médicos de bizkaia

## Los plátanos, de vez en cuando...

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

combinándolo  
con los plátanos

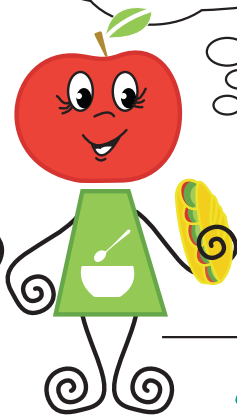


*cmb*  
bizkaiko medikuen elkargoa  
colegio de médicos de bizkaia

## 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 elkargoa  
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

*cmb*  
bizkaiko medikuen elkargoa  
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

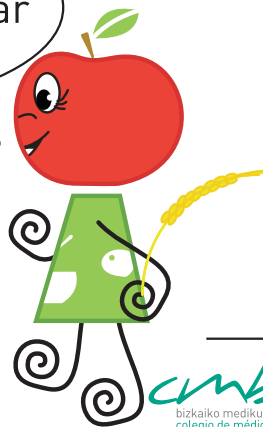
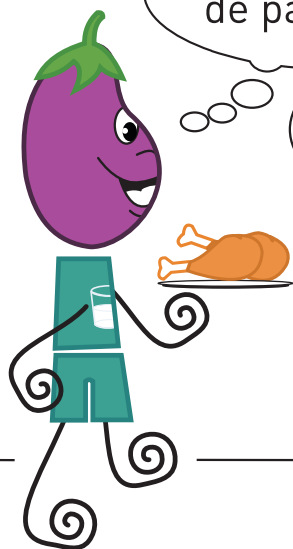
La merluza está muy  
rica, y tiene muchas  
proteínas

*cmb*  
bizkaiko medikuen elkargoa  
colegio de médicos de bizkaia

Es bueno comer carne dos veces por semana...

Si es de pollo o  
de pavo mejor

Tiene poca grasa  
y nos ayuda a estar  
en forma

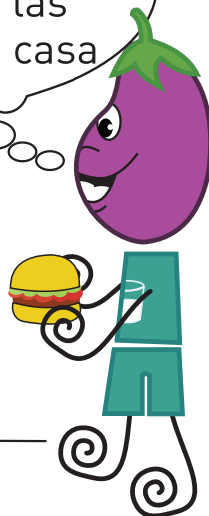
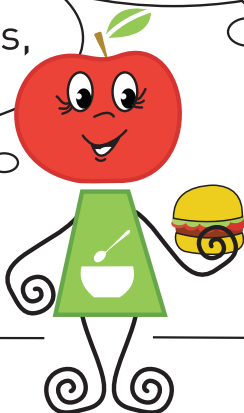


*cmb*  
bizkaiko medikuen elkargoa  
colegio de médicos de bizkaia

En ocasiones especiales, podemos comer una hamburguesa...

Mi aita compra la  
carne picada en la  
carnicería y las  
prepara él en casa

Con lechuga y  
tomate fresquitos,  
está riquísima



*cmb*  
bizkaiko medikuen elkargoa  
colegio de médicos de bizkaia



## El calcio es fundamental para que crezcamos sanos...



## El desayuno es una comida básica del día...



## El desayuno es una comida fundamental...

Mi amigo Mikel  
no desayuna nunca

Por eso se pasa  
el día muy  
cansado y triste



## 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...



## 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 elkargoa  
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 elkargoa  
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

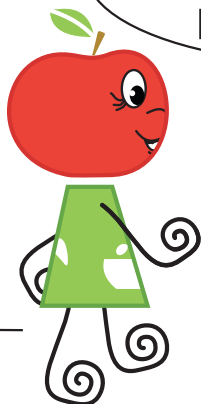


## Cinco horas de ejercicio a la semana...

Me gusta correr y  
caminar a paso ligero

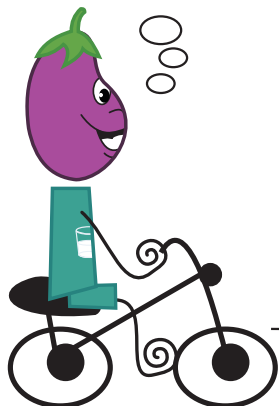
¡Bien! ¡Vamos!  
Quiero ver cómo  
están hoy los patos

Jon Barazki,  
¿damos una vuelta  
por el parque?



## Cinco horas de ejercicio a la semana...

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



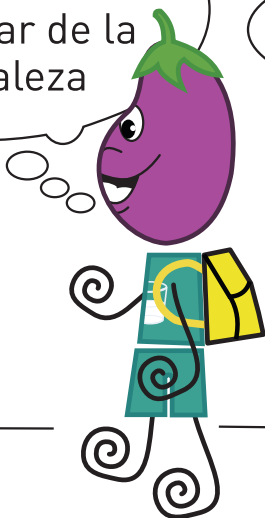
y los sábados  
y domingos, como no  
tenemos clase, un rato  
más con aita y ama



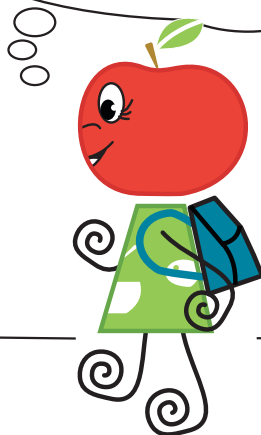
*cmb*  
bizkaiko medikuen elkargoa  
colegio de médicos de bizkaia

## 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

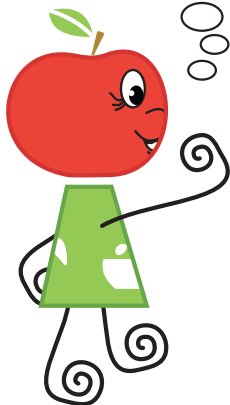


*cmb*  
bizkaiko medikuen elkargoa  
colegio de médicos de bizkaia

## Cinco horas de ejercicio a la semana...

Jon Barazki,  
¡píllalo!

¡Voy!

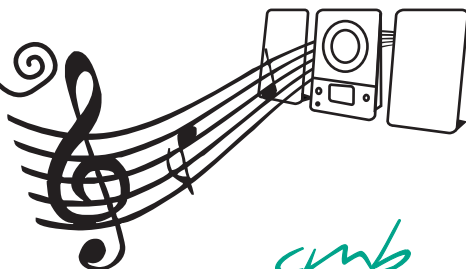
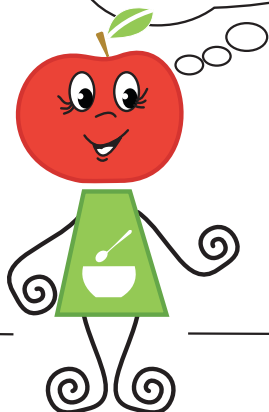


*cmb*  
bizkaiko medikuen elkargoa  
colegio de médicos de bizkaia

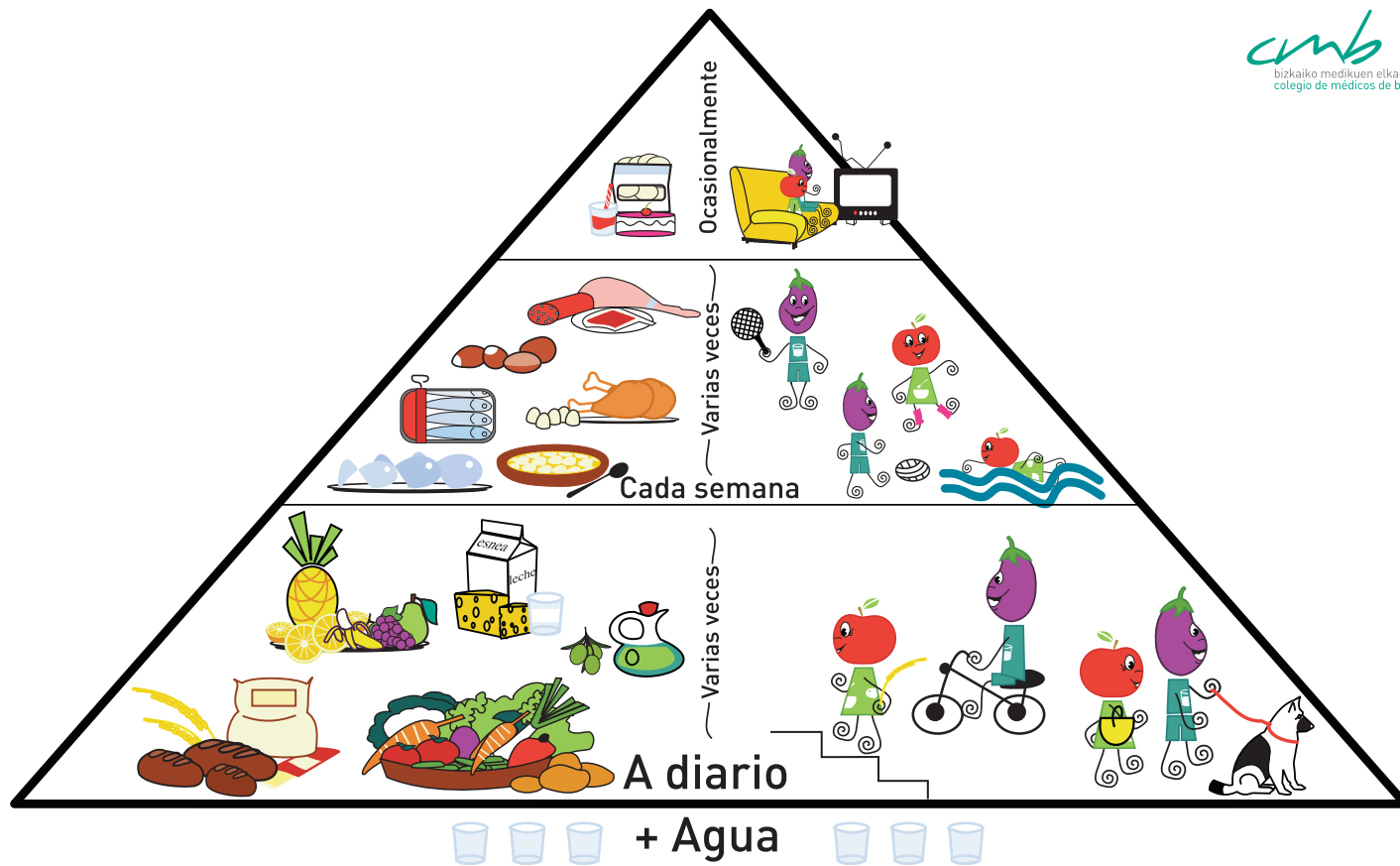
## Cinco horas de ejercicio a la semana...

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

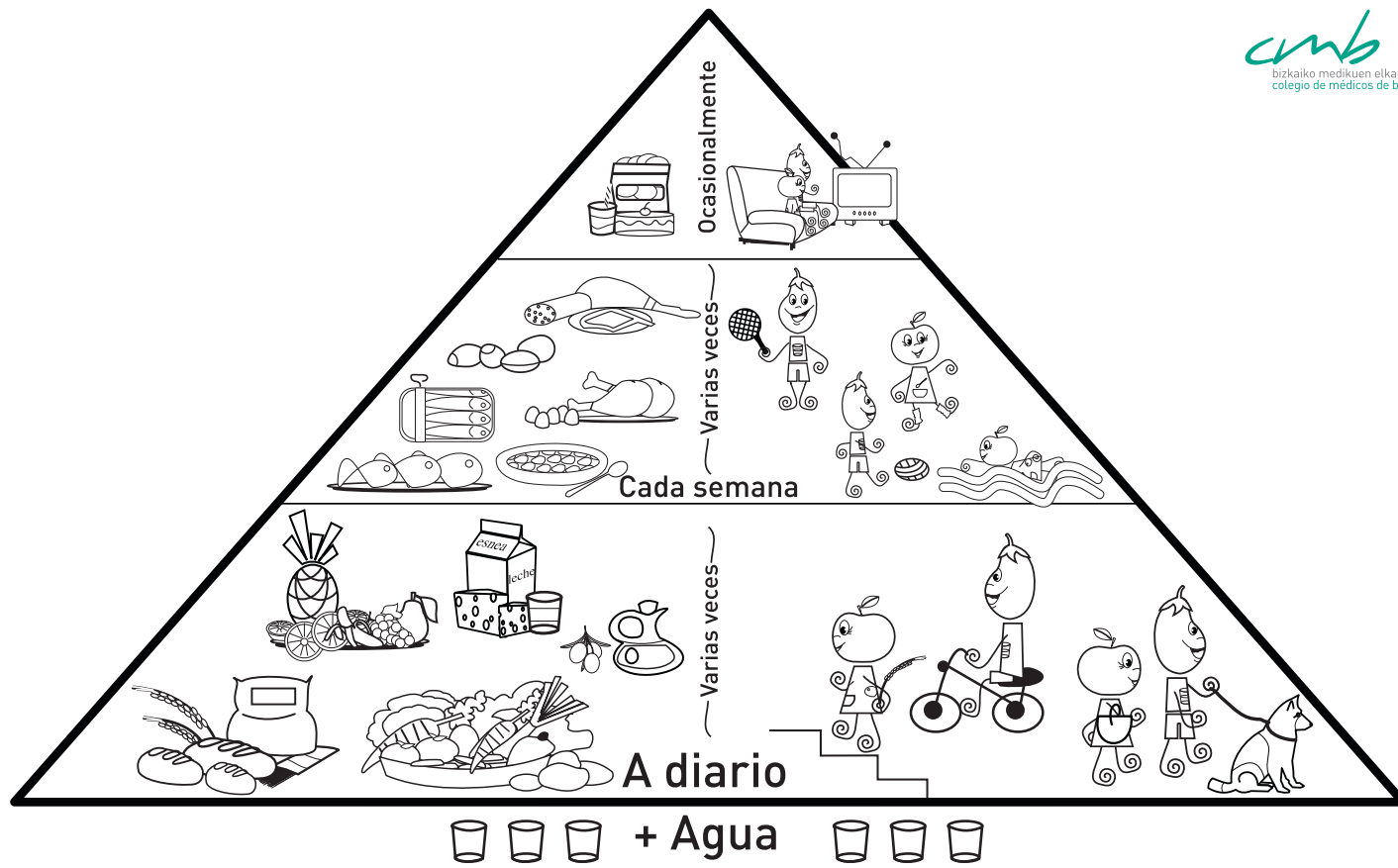


*cmb*  
bizkaiko medikuen elkargoa  
colegio de médicos de bizkaia



Hábitos de vida saludable

# PIRAMIDE ALIMENTARIA



Hábitos de vida saludable