

# Nutridos de BUENOS HÁBITOS



Tercera Edición: Abril 2021  
Coordinación: FUNDACIÓN MAPFRE  
Ilustraciones: Roberto Martínez  
© FUNDACIÓN MAPFRE, 2012  
Depósito legal: M-41155-2012  
Edita FUNDACIÓN MAPFRE  
Adaptación de cuadernillos impresos





**¡Hola! nosotros somos Lidia y Carlos  
y junto a Fundación MAPFRE,  
queremos que conozcas la importancia de llevar un estilo  
de vida saludable.  
¿Iniciamos? ¡El futuro está en nuestras manos!**



# Un Tesoro que Cuidar

**Material:** Cuaderno, lápiz y colores.



Lidia, Carlos y tú tienen un gran tesoro que cuidar ¿Sabes cuál es?

**¡Su cuerpo!**

## Actividad 1.

Realiza un dibujo de ti en tu cuaderno y escribe ¿por qué es importante mantenerse sano?



# Actividad Física



## Recuerda

Haces actividad física para divertirte y mantener un cuerpo sano.



- Prueba diferentes deportes y actividades: baile, patinaje, etc., seguro que encuentras alguno que te guste.



- Lo importante es jugar con tus amigos, no ganar o perder.



## Actividad 2.

Dibuja en una hoja tu deporte o actividad física favorita.



## Recomendación

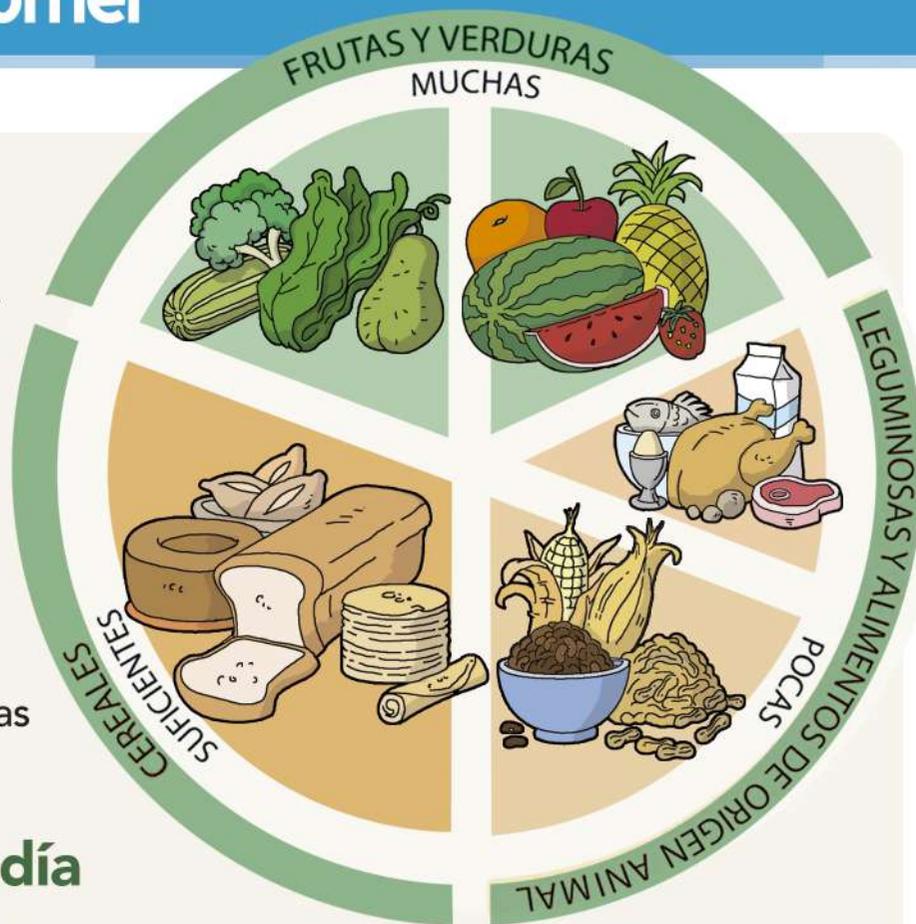
- Una hora de actividad física todos los días.
- Actividades de fuerza y flexibilidad 2-3 veces a la semana.



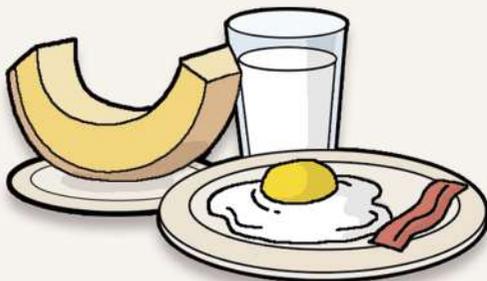
# Plato del Bien Comer

## 5 Comidas

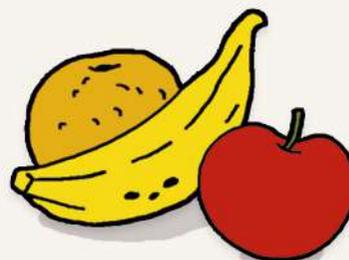
La dieta correcta debe ser completa, equilibrada, variada, suficiente, adecuada e inocua (que no nos cause daño). Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada uno de tus comidas del día.



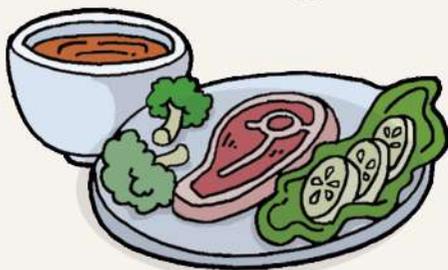
## Come 5 veces al día



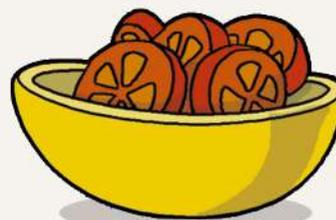
1. Desayuno



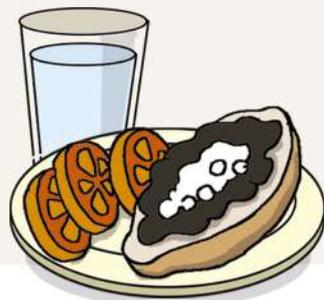
2. Almuerzo



3. Comida



4. Merienda



5. Cena



## Recuerda

- Haz 5 comidas al día.
- Come 5 raciones o piezas de fruta y verdura cada día.
- Siéntate a la hora del desayuno, la comida y la cena.



## Actividad 3.

Dibuja en tu cuaderno cada una de las comidas según el orden en que las haces.

**Material:** Cuaderno, lápiz y colores.



## Recuerda

Lidia y Carlos se lavan las manos antes de comer y los dientes después de cada comida.

- Lávate bien las manos antes de cada comida y también después de ir al baño.
- Cepíllate los dientes empleando el tiempo suficiente.
- Cierra el grifo mientras no lo utilices. Sé responsable y ahorra agua.



### Actividad 4.

Dibuja en tu cuaderno los utensilios que usas para lavarte los dientes.

**Material:** Cuaderno, lápiz y colores.



## ¡Salud!

1. Haz 5 comidas al día. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.
2. Procura beber de 8 a 10 vasos de agua al día. Elige agua, jugos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas gaseosas.
3. Come de todo. Una dieta variada es la base de una buena alimentación.
4. Realiza una hora de actividad física todos los días y actividades de fuerza y flexibilidad dos o tres días por semana.
5. Aprovecha tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar con familiares y amigos.
6. No dediques más de dos horas diarias a las consolas, internet y a la TV.
7. Protege tu espalda. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.
8. Acuéstate temprano y procura dormir de 8 a 10 horas.
9. Recuerda bañarte diariamente, cepillarte los dientes y lavarte las manos.
10. Cuida tu salud para estar sano y fuerte.



### Actividad 5.

Realiza un cartel con estos consejos para llevar una vida saludable y compártelo con tus amigas y amigos.



Fundación  
**MAPFRE**

**OBJETIVOS**  
DE DESARROLLO  
SOSTENIBLE