

Nombre: Fecha:

DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES



1. Duerme alrededor de 8 horas diarias.

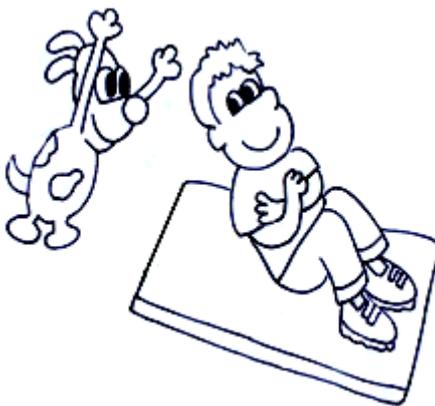
2. Lleva una alimentación adecuada, comiendo todo tipo de alimentos.



3. Realiza 5 comidas diarias: no te saltes el desayuno.

4. Bebe un mínimo de 2 litros de agua al día.

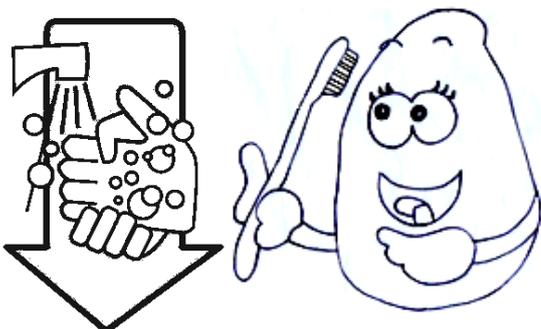
5. Realiza ejercicio físico de intensidad moderada periódicamente.



6. Mantén una higiene corporal adecuada.

7. Lávate las manos antes de comer.

8. Lávate los dientes después de cada comida.



9. Controla tu peso y el consumo de sal, azúcar y grasas.

10. No ingieras sustancias nocivas ni alimentos mal conservados.