

Paso 4

Mídete con:

- La cantidad de alimentos que consumes al día.
- La sal, azúcares y grasas.



Vigila tu peso y talla, es importante para prevenir enfermedades como el sobrepeso y la obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras.

Paso 5

Comparte:

- En la comida con amigos, compañeros y con la familia.
- Los espacios para realizar activación física regular.
- Estos 5 pasos para el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades.

Compartir favorece la salud física y emocional.

Secretaría de Educación

Subsecretaría de Educación Básica
Coordinación General de Innovación
y Calidad Educativa
Escuela y Salud

Bld. Francisco Coss y Av. Magisterio s/n
Teléfono (844) 4-11-88-00 ext. 3743
Correo electrónico:
escuela_salud@seducoahuila.gob.mx



Escuela y Salud



¿Sabes

cómo puedes tener un
estilo de vida
saludable?

Sólo realiza estos
sencillos y divertidos

5 Pasos

- Actívate
- Toma agua
- Come verduras y frutas
- Mídete
- Comparte: familia y amigos



Paso 1 Actívate

La actividad física incluye todos los movimientos que realizamos día con día.

- Camina
- Trota
- Corre
- Baila
- Pasea en bicicleta
- Sube y baja escaleras
- Practica algún deporte
- Realiza actividades físicas por lo menos 60 minutos al día.



*¡Hálo gradualmente!
Inicia con 10 minutos diarios hasta alcanzar la meta.*

Beneficios:

- El corazón y los pulmones trabajan mejor
- Fortalece los huesos y músculos
- Mejora tu sueño y estado de ánimo
- Controla la diabetes y la presión alta
- Baja los niveles de glucosa y de colesterol
- Disminuye el estrés

Paso 2 Toma agua

Beneficios:

- Es indispensable para la vida
- Ayuda al buen funcionamiento del organismo
- Regula la temperatura del cuerpo
- Contribuye en la digestión
- Hidrata la piel y los ojos



Toma entre 6 y 8 vasos de agua simple al día, es mejor que cualquier otra bebida. Si preparas agua de frutas, no añadas azúcares.

Paso 3 Come verduras y frutas

Una alimentación correcta incluye verduras y frutas. Distribuye tus alimentos en 5 tiempos: desayuno, refrigerio, comida, refrigerio y cena.

Recuerda...

- Come 5 porciones de verduras y frutas distribuidas durante el día
- Lávalas y desinfectalas antes de consumirlas

El Plato del Bien Comer



Incluye en cada tiempo alimentos de los tres grupos: muchas verduras y frutas, suficientes cereales combinados con las leguminosas y, pocos productos de origen animal.