¿Qué como yo?

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Salud y Consumo

¿Qué como yo?

Mi diario

Hay que apuntar el tiempo que juegas, el que ves la tele o estás en el ordenador y las veces que vas andando al colegio.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

AL COLE ORDENADOR JUGAR

Voy a cocinar

Hoy te toca cocinar a ti desde la mañana a la noche. ¿Cual va ser tu menú? Apúntalo para ver lo que necesitas.

Recuerda que tienes que hacer cinco comidas al día.

¿Qué has comido?

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO							
ALMUERZO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

¿Crees que te **falta** algo? .....

¿Crees que te **sobra** algo? .....

Cuando comas en casa, hazlo en la mesa con tu familia

Pirámide de la alimentación saludable

Cereales
Pan, arroz, pasta, patatas
4 a 6 raciones al día
Son imprescindibles como aporte de energía
Agua
2 litros al día

Frutas
3 raciones al día como mínimo

Verduras y hortalizas
2 raciones al día como mínimo

Lácteos
Leche, yogur, queso
2 a 4 raciones al día
No abusar de los quesos grasos

Pescados y carnes
Alternar su consumo. No abuses de las carnes rojas.
2 raciones al día
Legumbres
2/3 raciones a la semana

Huevos
3 ó 4 a la semana
Utilizar aceite de oliva

Dulces, embutidos, mantequilla
Las grasas saturadas, las carnes grasas, los embutidos, los dulces, pasteles, refrescos y bollería, sólo consumo ocasional

Actividad física
Media hora diaria como mínimo

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Salud y Consumo