

# Consejos para un peso saludable

¡Sigue estos sencillos pasos!

ficha  
1



## DESAYUNO SALUDABLE

- Comienza el día con energía. Antes de ir a clase **hay que desayunar**.
- Se recomienda consumir **lácteos, cereales y fruta**.
- El pan se puede acompañar con **aceite, mermelada o miel**. Con mantequilla o margarina sólo ocasionalmente.
- Reducir o eliminar la **bollería industrial**.
- Es recomendable llevarse **una pieza de fruta** al colegio.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	TOTAL
1ª semana	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 _____
2ª semana	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 _____

😊 He hecho un desayuno saludable

😞 No he hecho un desayuno saludable

- Cada día marca con un círculo alrededor de la carita correspondiente, según hayas hecho un desayuno saludable o no.
- Al final de cada semana cuenta el total de caritas sonrientes.

### Campaña Peso y Salud Infantil

Si cumples correctamente estos pasos recibirás en tu Farmacia un diploma como reconocimiento a tu tarea. Y lo mejor de todo: ¡Habrás ganado en Salud!

Indicaciones del  
Farmacéutico

Preguntar al  
Farmacéutico sobre:

Nos volvemos a ver:

# Consejos para un peso saludable

¡Sigue estos sencillos pasos!

ficha  
2



## EJERCICIO Y DEPORTE

- Es muy importante llevar **una vida activa**: pasear, andar, subir y bajar escaleras y practicar algún deporte.
- Se recomienda hacer ejercicio **diariamente**.
- Evitar estar demasiado tiempo al día viendo la televisión y jugando con consolas y videojuegos (**menos de dos horas al día**).

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	TOTAL
1ª semana	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 _____
2ª semana	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 _____

😊 He hecho algún tipo de ejercicio o deporte

😞 No he hecho ningún tipo de ejercicio o deporte

- Cada día marca con un círculo alrededor de la carita correspondiente, según hayas hecho algún tipo de ejercicio o deporte o no.
- Al final de cada semana cuenta el total de caritas sonrientes.

### Campaña Peso y Salud Infantil

Si cumples correctamente estos pasos recibirás en tu Farmacia un diploma como reconocimiento a tu tarea. Y lo mejor de todo: ¡Habrás ganado en Salud!

¡IMPORTANTE! No olvides comenzar el día con un desayuno saludable, tal y como te mostramos en la ficha nº 1. Si lo realizas correctamente, suma otra cara sonriente al total de tu lista semanal.

Indicaciones del  
Farmacéutico

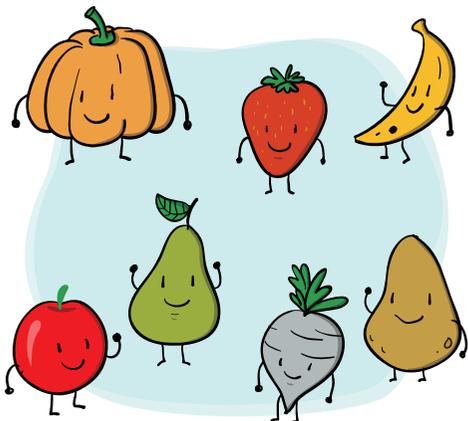
Preguntar al  
Farmacéutico sobre:

Nos volvemos a ver:

# Consejos para un peso saludable

¡Sigue estos sencillos pasos!

ficha  
3



## FRUTAS + VERDURAS

- Es necesario consumir **frutas y verduras** todos los días.
- **Pelar o lavar** bien la fruta para evitar contaminantes.
- Las **guarniciones** de las comidas han de ser, preferiblemente, verduras en lugar de patatas fritas.
- Consumir fruta y verdura de **temporada**.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	TOTAL
1ª semana	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 _____
2ª semana	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 _____

😊 He comido frutas y verduras

😞 No he comido frutas y verduras

- Cada día marca con un círculo alrededor de la carita correspondiente, según hayas comido frutas y verduras, o no.
- Al final de cada semana cuenta el total de caritas sonrientes.

### Campaña Peso y Salud Infantil

Si cumples correctamente estos pasos recibirás en tu Farmacia un diploma como reconocimiento a tu tarea. Y lo mejor de todo: ¡Habrás ganado en Salud!

¡IMPORTANTE! No olvides comenzar el día con un desayuno saludable y hacer una hora de ejercicio al día. Si lo realizas correctamente, suma otra cara sonriente al total de tu lista semanal.

Indicaciones del  
Farmacéutico

Preguntar al  
Farmacéutico sobre:

Nos volvemos a ver:

# Consejos para un peso saludable

¡Sigue estos sencillos pasos!

ficha  
4



## BEBIDAS AZUCARADAS

- Hay que acostumbrarse a **beber agua** en lugar de refrescos o zumos envasados ya que éstos tienen poca cantidad de fruta y muchos azúcares añadidos.



Indicaciones del  
Farmacéutico

Preguntar al  
Farmacéutico sobre:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	TOTAL
1ª semana	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 _____
2ª semana	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 _____

😊 No he bebido bebidas azucaradas

😞 He bebido bebidas azucaradas

- Cada día marca con un círculo alrededor de la carita correspondiente, según hayas bebido bebidas azucaradas o no.
- Al final de cada semana cuenta el total de caritas sonrientes.

### Campaña Peso y Salud Infantil

Si cumples correctamente estos pasos recibirás en tu Farmacia un diploma como reconocimiento a tu tarea. Y lo mejor de todo: ¡Habrás ganado en Salud!

¡IMPORTANTE! No olvides comenzar el día con un desayuno saludable, hacer una hora de ejercicio al día y comer frutas y verduras todos los días. Si lo realizas correctamente, suma otra cara sonriente al total de tu lista semanal.

Nos volvemos a ver: