

Maestro Guillermo CEIP "San Blas"

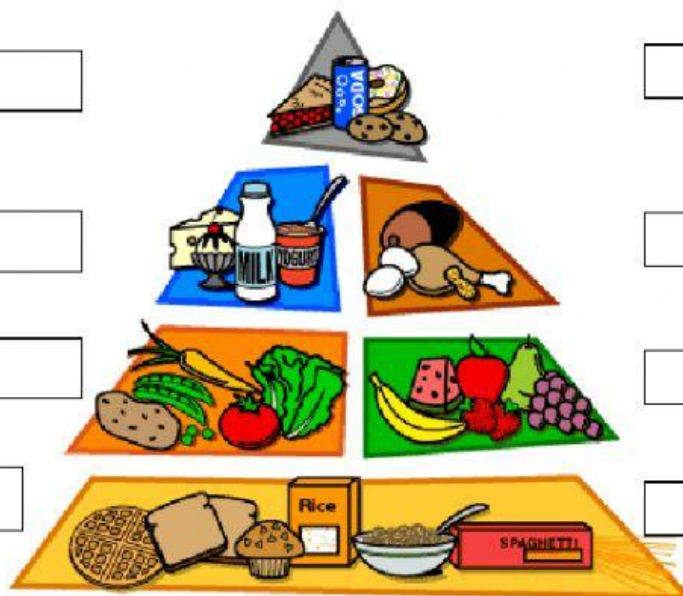
Buenas chicas y chicos, hoy os traigo una nueva ficha.

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La pirámide de la alimentación nos ofrece una información general sobre qué tipos de alimentos hay que comer y con qué frecuencia. Además, también tenemos la pirámide de la actividad física. Vamos a ver ahora un vídeo sobre la pirámide de alimentación.

CONSUMIR

ALIMENTOS



Todos los días

Agua y actividad física

[illegible]

**Menos de dos horas al día**

- Televisión
- Videojuegos
- Computadora

**2-3 veces a la semana**

- Culumpiar
- Pasear al aire libre
- Jugar en el parque
- Flexiones
- Artes marciales
- Baile

**3-5 veces a la semana**  
**Mínimo 20 minutos**

- Ciclismo
- Aeróbicos
- Natación
- Carreras
- Voley
- Basquet
- Fútbol
- Tenis

**Cada día (Con frecuencia)**

- Jugar al aire libre
- Usar escaleras en vez de ascensor
- Ayudar con las tareas de casa
- Lavar a las mascotas
- Recoger los juguetes
- Caminar y pasear

1. ¿Cuánto tiempo pasas delante de una pantalla?
2. ¿Realizas actividad física todos los días? La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda hacer 10.000 pasos al día.
3. ¿Practicas algún deporte?

Muchas gracias por completar la ficha. Dale a "terminado" para enviar la ficha. Mucho ánimo, sois unos héroes. Un abrazo.