

# DIARIO SALUDABLE



¡Si como bien y me muevo, gano el juego!

¡¡¡¡¡APÚNTATE AL RETO!!!!

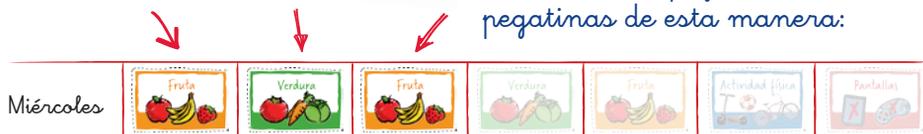
Mi nombre es:

Mis apellidos son:

Vamos a empezar "el diario saludable". En él tienes que ir pegando las frutas y verduras que vayas tomando cada día hasta alcanzar las 5 raciones.



Si comemos dos frutas y una verdura pegamos las pegatinas de esta manera:



También hay que pegar una pegatina si dedicas 60 minutos cada día a moverte; hacer ejercicio o deporte.

Si nos movemos 60 minutos pegamos la pegatina de esta manera:



¡Ah!, y no olvides  
pegar la pegatina  
si no pasas con el  
móvil, la tablet o la  
tele más de 2 horas  
al día.



Si no pasamos más de 2 horas delante de una pantalla  
pegamos la pegatina de esta manera:



Miércoles							
-----------	--	--	--	--	--	--	--

Si lo hacemos bien durante  
una semana te pegarán una  
estrella en la casilla del tablero  
de esta manera:

¿Lo seguimos?



6



5



¡¡Prueba superada!!

Semana n.º

							
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							

Semana n.º

							
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							

Semana n.º

							
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							

Semana n.º



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Semana n.º



Lunes	 <p>Fruita</p>	 <p>Verdura</p>	 <p>Fruita</p>	 <p>Verdura</p>	 <p>Fruita</p>	 <p>Actividad física</p>	 <p>Pantallas</p>
Martes	 <p>Fruita</p>	 <p>Verdura</p>	 <p>Fruita</p>	 <p>Verdura</p>	 <p>Fruita</p>	 <p>Actividad física</p>	 <p>Pantallas</p>
Miércoles	 <p>Fruita</p>	 <p>Verdura</p>	 <p>Fruita</p>	 <p>Verdura</p>	 <p>Fruita</p>	 <p>Actividad física</p>	 <p>Pantallas</p>
Jueves	 <p>Fruita</p>	 <p>Verdura</p>	 <p>Fruita</p>	 <p>Verdura</p>	 <p>Fruita</p>	 <p>Actividad física</p>	 <p>Pantallas</p>
Viernes	 <p>Fruita</p>	 <p>Verdura</p>	 <p>Fruita</p>	 <p>Verdura</p>	 <p>Fruita</p>	 <p>Actividad física</p>	 <p>Pantallas</p>
Sábado	 <p>Fruita</p>	 <p>Verdura</p>	 <p>Fruita</p>	 <p>Verdura</p>	 <p>Fruita</p>	 <p>Actividad física</p>	 <p>Pantallas</p>
Domingo	 <p>Fruita</p>	 <p>Verdura</p>	 <p>Fruita</p>	 <p>Verdura</p>	 <p>Fruita</p>	 <p>Actividad física</p>	 <p>Pantallas</p>

Semana n.º

							
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							

Hoy empiezo el reto:



Mi cumpleaños  
es .....

Es.....  
de .....  
de .....



Mi próxima  
visita al pediatra  
es el ..... de .....  
de .....



Hoy acabo el reto:



Mi fruta preferida  
es .....  
y mi verdura  
preferida es.....





¿Lo conseguiremos?

1



2



3



4



5



6

¡¡Prueba superada!!



Biblioteca virtual

Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.  
comunidad.madrid/publicamadrid

## Recomendaciones:

Todos los días tienes que tomar fruta y verdura, ¿sabes cuántas?

- Una fruta en el desayuno 1
- Una verdura y una fruta en la comida 2
- Otra fruta en la merienda 1
- Otra verdura en la cena 1

¡5!



Pero... ¿cuánto tengo que comer para poner mi pegatina?

- Fruta → 1 pieza pequeña (pera, manzana, naranja, etc...) o 3 fresas
- Verdura → medio plato de verdura cocida o plato pequeño de ensalada.



También es importante que todos los días:

- Corras, andes, nades, juegues en el patio o montes en bici, al menos una hora.
- Si usas el móvil, la tablet, el ordenador, la consola o ves la tele, que no sea más de 2 horas.
- Es un rollo estar sentado. ¡Muévete!, ¡El parque te espera!



Edita: Dirección General de Salud Pública -  
Consejería de Sanidad  
Imprime: B.O.C.M.  
Tirada: 40.000 ejemplares  
Edición: Octubre de 2024  
D.L.: M-23428-2024  
Impreso en España - Printed in Spain



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

