

# Decálogo de vida saludable

Hospital Reina Sofía  
Córdoba



1

## HAZ CINCO COMIDAS AL DÍA

Las comidas deben realizarse sentados y masticando correctamente

2

## BEBE 8-10 VASOS DE AGUA AL DÍA

Agua, zumos NATURALES de frutas y leche en lugar de bebidas con gas

3

## COME DE TODO

Una dieta variada en cantidades adecuadas para tu edad es la base de una buena alimentación

4

## REALIZA UNA HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Todos los días para mantenerte activo y con los huesos fuertes

5

## APROVECHA TU TIEMPO LIBRE

Para hacer ejercicio y jugar con familiares y amigos al aire libre

6

## DEDICA MENOS HORAS A LAS PANTALLAS

Menos de dos horas diarias a ordenador, internet y televisión

7

## PROTEGE TU ESPALDA

Siéntate bien y lleva correctamente la mochila

8

## DUERME 9-10 HORAS

Acuéstate temprano para poder estar descansado al día siguiente

9

## DÚCHATE Y CEPÍLLATE LOS DIENTES

Es importante mantenerse limpio a diario

10

## LÁVATE LAS MANOS Y EVITA INFECCIONES

Antes de comer y después de ir al servicio

