

# Decálogo de ideas garrafales



Son los peores peligros que te puedas imaginar. Los han descubierto nuestros investigadores y científicos. Te ayudarán a evitar enfermedades, problemas y situaciones difíciles.

1



## Comer poco y mal:

Ir al cole sin desayunar. Comer deprisa y corriendo. Abusar de la sal, el azúcar o los alimentos con mucha grasa es perjudicial para tu salud. Saltarse comidas o comer siempre comida preparada tampoco te conviene.

2



## Beber sólo refrescos:

Las bebidas azucaradas y los refrescos no pueden reemplazar al agua. Bébelos con moderación.

3



## Comer siempre lo mismo:

Si en tu alimentación no hay variedad tu organismo no recibirá todos los nutrientes que necesita para funcionar bien.

4



## No moverse de casa:

La actividad física diaria es importantísima.

5



## Aislarse de la familia y los amigos:

Hablar, bromear, discutir, compartir tu estado de ánimo con tu familia y amigos te ayudará a sentirte cada día mejor.

7



## Excesos físicos, lesiones y golpes:

Evita lesiones y esfuerzos excesivos que pueden tener graves consecuencias para toda tu vida. Aplica precaución y moderación en todo lo que hagas.

6



## Demasiada televisión y ordenador:

No abuses de la tele, los videojuegos, el ordenador, la consola... Máximo dos hora cada día.

9



## Descuidar la higiene personal:

El origen de muchas enfermedades está en la falta de higiene. No la descuides nunca: manos, boca, pelo, cuerpo. Cúdalos a diario.

10



## Despreocuparse de la salud:

La mejor forma de evitar enfermedades es la prevención. Estar atentos al desarrollo y cambios de nuestro cuerpo es vital para mantenernos sanos y fuertes todo el año. En caso de duda, acudir siempre a un médico y evitar automedicarse.

