

# HÁBITOS SALUDABLES DIARIOS

El truco para mantener un nuevo hábito es empezar de forma pequeña y sencilla. **Vea los 9 hábitos saludables a continuación y luego juegue el bingo de hábitos saludables en la parte posterior. Póngase a prueba para alcanzar los 9 hábitos saludables cada día para ganar el bingo.**

## **Duerma al menos 7 horas:**

El sueño es tan importante como la comida y el ejercicio. Dormir lo suficiente puede ayudar a combatir los resfriados y la gripe.



## **Coma un bocadillo con 2 o más grupos de alimentos:**

Los bocadillos saludables le dan energía a su cuerpo entre comidas. Elija entre dos o más de los grupos de alimentos de MiPlato: granos, frutas, verduras, lácteos y proteínas.

## **Escuche un podcast o lea 10 páginas de un libro:**

Escuchar podcasts y leer libros le ayuda a aprender y probar nuevas ideas.

## **Beba al menos 8 tazas de agua:**

Su cuerpo necesita líquidos. Elija agua en lugar de bebidas con azúcar agregada. Beba mucha agua durante todo el día.



## **Haga que la mitad de sus granos sean integrales:**

Pruebe la avena para el desayuno. Elija panes integrales para tostadas o sándwiches para el almuerzo. Elija arroz integral o pasta integral para la cena. ¡Los cereales integrales nos mantienen llenos durante más tiempo y son ricos en vitaminas, minerales y fibra!

## **Tome una caminata de 20 minutos al aire libre:**

Pasar tiempo al aire libre puede mejorar la salud en general, reducir el estrés y promover la buena salud mental y el estado de ánimo.

## **Coma 2 o más verduras con su comida principal:**

Agregue pimientos y espinacas a su tortilla de huevo de desayuno, agregue coliflor y champiñones en su pasta para la cena. Recuerde incluir una variedad de colores de frutas y verduras, ya que los diferentes colores ayudan a nuestro cuerpo de diferentes maneras.

## **Agregue 30 minutos de movimiento a su día:**

¡Algo de actividad física es mejor que nada! La actividad física puede incluir bailar, subir escaleras y caminar. La actividad física mejora la salud en general, ¡así que ponga ese cuerpo en movimiento!

## **Cepílese los dientes 2 veces al día:**

Practique una buena higiene bucal cepillándose los dientes 2 veces al día para evitar caries y deterioro dental.

Nombre:

Fecha:

# BINGO HÁBITOS SALUDABLES DIARIOS



Bingo

## CÓMO JUGAR

¿Listo para un desafío? A lo largo de su día, intente alcanzar los 9 diferentes hábitos saludables enumerados. ¡Obtén los 9 para Bingo diario!



**Duerma 7 horas o más**

**Beba al menos 8 tazas de agua**

**Consuma 2 o más verduras con su comida principal**

**Coma un bocadillo con 2 o más grupos de alimentos**

**Haga que la mitad de sus granos sean integrales**

**Agregue 30 minutos de movimiento a su día**

**Escuche un podcast o lea 10 páginas de un libro**

**Camine 20 minutos al aire libre**

**Cepille sus dientes 2 veces al día**