



TÓMALE EL GUSTITO A APRENDER

CUADERNO DE ACTIVIDADES

2º BÁSICO



ESTE CUADERNO BKN PERTENECE A:

Nombre:

Curso:

Colegio:

CALENDARIO



TEMA 1

Me gusta la
alimentación
saludable

ABRIL

TEMA 2

El agua me
refresca y la
actividad física
me hace bien

MAYO

TEMA 3

En el recreo
como mi
colación
saludable

JUNIO

TEMA 4

Frutas y
verduras dan
color y sabor
a tu vida

JULIO

TEMA 5

Qué rico y
saludable es el
pescado

AGOSTO

TEMA 6

Las
legumbres
me dan energía y
cuando las como
me siento bien

SEPTIEMBRE

TEMA 7

Los lácteos me
ayudan a crecer,
tener huesos y
dientes sanos
y fuertes

OCTUBRE

¡HOLA!

Soy el cuaderno BKN, te acompañaré durante este año, juntos realizaremos las distintas actividades de Colación BKN.

Al término de cada visita del nutricionista a tu sala, puedes llevar el cuaderno a casa y compartir la actividad en familia.

Recuerda traerme de regreso a la sala de clases, para utilizarlo en la siguiente actividad BKN.

Saludos

Tu amigo de actividades

El Cuaderno BKN y el equipo de





Me gusta la alimentación saludable

TEMA 1

ACTIVIDAD: BUSCA ALIMENTOS SALUDABLES

HOY APRENDEREMOS A ELEGIR ALIMENTOS SALUDABLES

2º BÁSICO

Lo que necesitarás en esta actividad

La alimentación saludable permite obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Los alimentos saludables, en su conjunto, aportan nutrientes con diversas funciones, por ejemplo, los pescados, legumbres, carnes y lácteos contienen proteínas, que sirven para crecer en el caso de los niños y niñas, y mantenerse sano en los adultos. Los lácteos, además, aportan calcio a los huesos y dientes, las legumbres contienen fibra necesaria para una buena digestión y compuestos bioactivos para prevenir enfermedades. El agua es necesaria para hidratar el cuerpo y recuperar lo que se pierde en la orina, sudor y por otros medios.

Las frutas y verduras no sólo contienen vitaminas y minerales, sino que también fibra, antioxidantes y fitoquímicos con efectos beneficiosos en la prevención de cáncer, hipertensión arterial, obesidad y diabetes, entre otras enfermedades.

- Set de imágenes de alimentos saludables y no saludables a color.
- Plumón.
- Tijeras.

¿Qué vamos a hacer?

- En la pizarra se dibujará una carita feliz y una triste.
- Cada uno recortará el set de alimentos saludables y no saludables a color del cuaderno.
- Se llamará de manera individual al azar, tomará una imagen de su set de alimentos y la pegará en la carita feliz (alimento saludable) o triste (alimento no saludable). Tienen 10 minutos o hasta completar todas las imágenes del set.
- Al final, se corregirán si hay errores y se les pedirá responder las siguientes preguntas: ¿Comen estos alimentos? ¿Cuáles son saludables y cuáles no? ¿Qué beneficios nos trae comer alimentos saludables a diario?
- Al finalizar, leamos el texto "algo par recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, cada grupo hará una fila con las piernas abiertas, el último pasará por debajo de las piernas de sus compañeros para pegar el alimento en la carita feliz o triste. También puedes intentar haciendo equilibrio como en una cuerda floja.





Algo para recordar

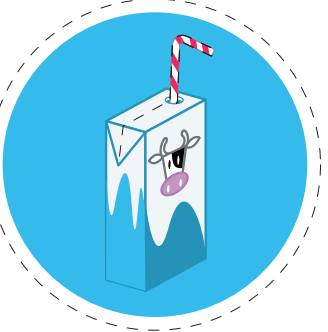
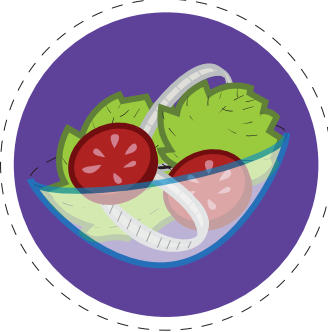
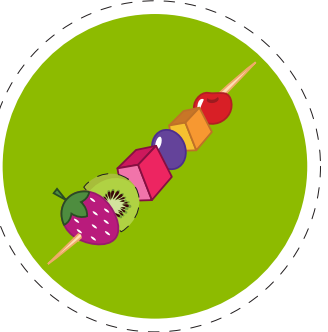
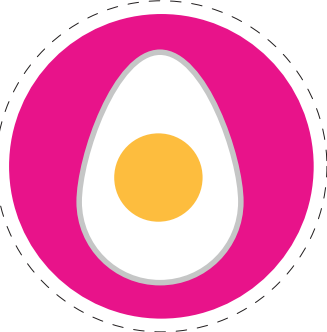
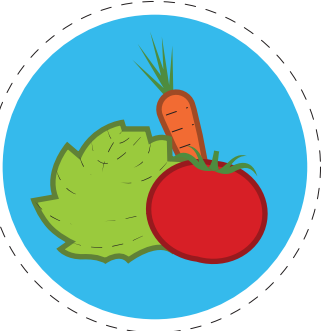
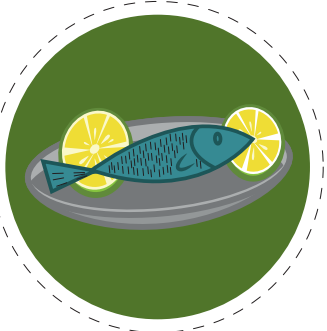
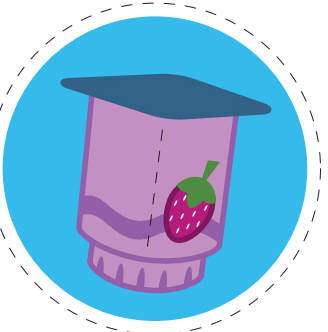
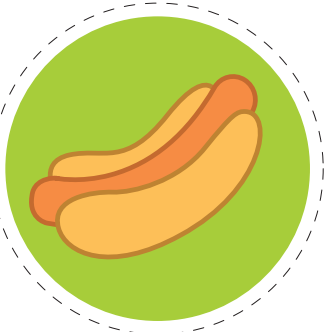
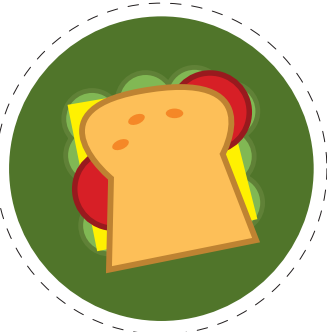
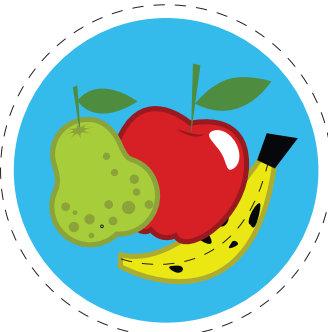
Para estar sano y crecer, necesitas de una alimentación variada, sigue estos consejos:

- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Si te alimentas saludablemente y realizas actividad física como jugar con tus amigos en el recreo o en tu casa, crecerás más fuerte y tendrás más energía.



¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.





El agua me refresca y la actividad física me hace bien

TEMA 2

ACTIVIDAD: EL AGUA EN NUESTRA VIDA

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ NOS HACE BIEN TOMAR AGUA Y REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS

2º BÁSICO

Lo que necesitarás en esta actividad

- Imágenes y frases para armar el afiche.
- Lámina "Afiche del agua".
- Tijeras.
- Lápices de colores.
- Pegamento.



¿Qué vamos a hacer?

- Conversemos sobre el agua: ¿Saben por qué debemos tomar agua? ¿Cómo pierde agua nuestro cuerpo? ¿Debo tomar agua sólo cuando tengo sed? ¿Cuántos vasos de agua debemos tomar al día? ¿Es lo mismo tomar agua que jugos o bebidas?
- A continuación, escoge las palabras e imágenes que prefieras, pinta y pégalas en la hoja para armar tu "Afiche del agua".
- Tienen 15 minutos para armarlo y luego algún voluntario deberá explicarlo a sus compañeros.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al terminar el afiche, debes ir saltando hacia el pizarrón y volver a tu puesto, manteniendo el orden de la sala.



El agua me refresca y la actividad física me hace bien



Algo para recordar

- Escoge a diario alimentos saludables, come cuatro veces al día, en pequeñas cantidades y una colación a media mañana.

- Toma 6 a 8 vasos de agua al día y realiza actividades en movimiento todos los días, como correr, saltar, jugar fútbol, saltar la cuerda o salir a pasear, para seguir creciendo, sentirte con energía, cuidar tu cuerpo y verte bien.

- Debes tomar agua a diario, aunque no sientas sed, ya que la perdemos en el sudor, al respirar y cuando vamos al baño.

¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.





***¡Qué
bueno
es tomar
agua!***



Nombre



Cuerpo saludable

Hidrata

Lubrica los órganos

Quita la sed

Regula la temperatura

sudor

Ayuda a mi digestión

baño

llorar

Transporta nutrientes

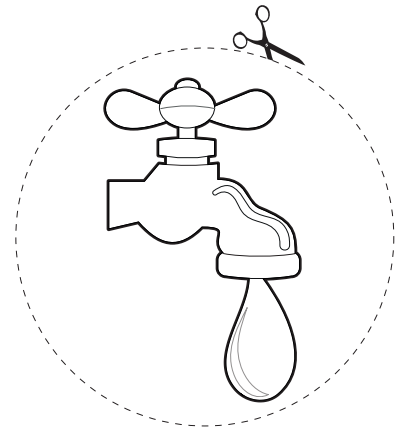
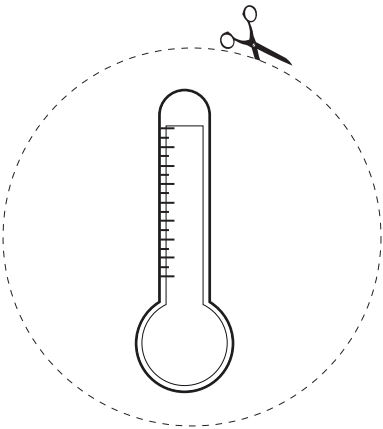
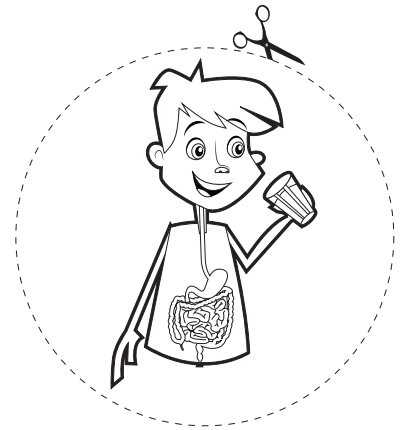
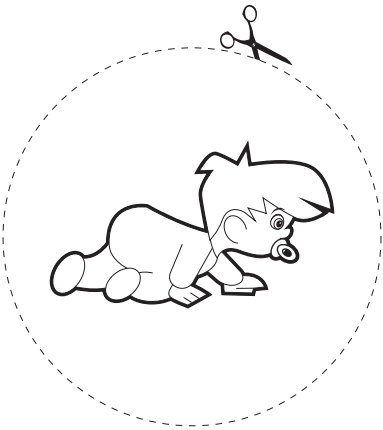
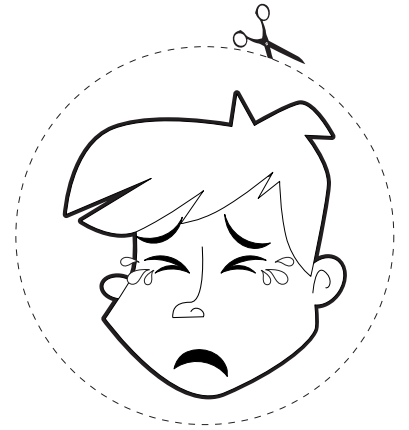
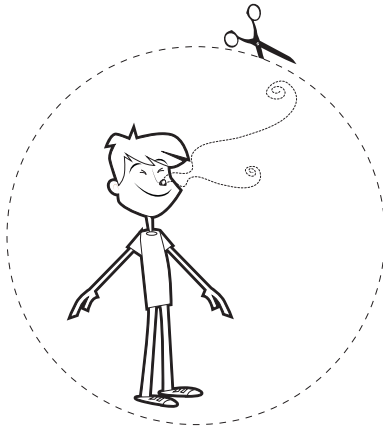
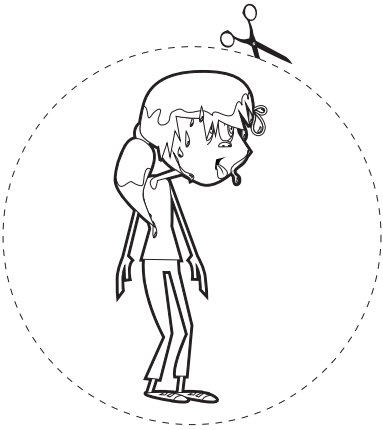
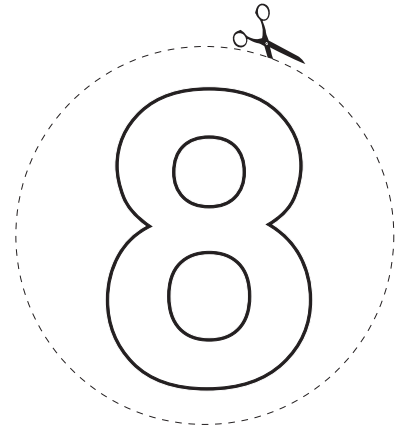
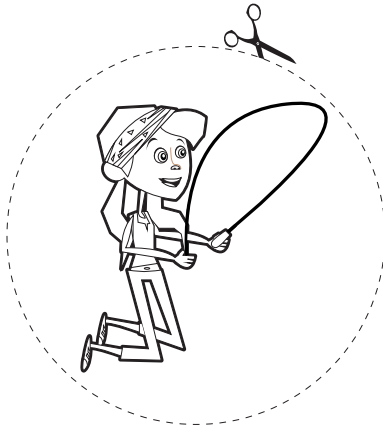
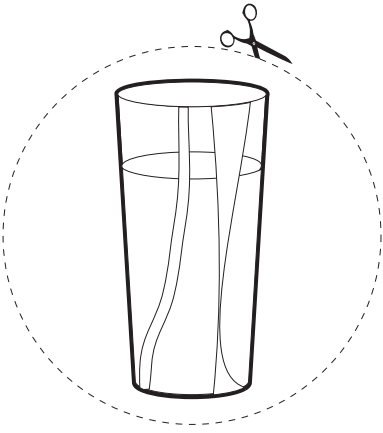
respiración

Elimina desechos

Toma agua a diario

Cuida el agua







En el recreo como mi colación saludable

TEMA 3

ACTIVIDAD: CALENDARIO DE COLACIONES

HOY APRENDEREMOS CUÁLES SON LAS MEJORES COLACIONES

2º BÁSICO

Lo que necesitarás en esta actividad

El cuerpo necesita energía para todas sus funciones. Una colación saludable fortalecerá músculos y huesos, como también el cerebro. Es recomendable, seleccionar muy bien los alimentos para consumir como colación en el recreo, así mejorará el aprendizaje y rendimiento.

El excesivo consumo de productos altos en grasas saturadas y azúcares simples, aportan demasiadas calorías, el peso puede aumentar y el rendimiento escolar bajar. Por eso siempre hay que recordar elegir una colación saludable y ¡sin sellos!

- Calendario de colaciones.
- Set de imágenes de colaciones para pintar.
- Lápices de colores.
- Tijeras.
- Pegamento.

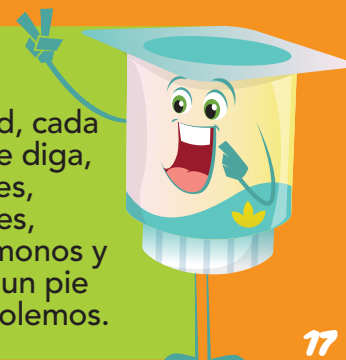


¿Qué vamos a hacer?

- Cada uno mencionará las colaciones que traen a diario y si son saludables o no. ¿Cómo se sentirán si comen colaciones saludables en el recreo?, ¿Qué les pasará si en el recreo sólo comen dulces o golosinas?
- Dispondrán de imágenes de colaciones y un calendario.
- Podrán escoger las colaciones saludables que les gustaría comer en el recreo, pueden guardar las imágenes no escogidas y llevarlas a casa.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, cada fila será un día de la semana. De acuerdo a lo que se diga, cada uno se moverá en su puesto, por ejemplo: lunes, levantemos las rodillas y toquemos el tambor; martes, movamos las caderas en círculo; miércoles, agachémonos y saltamos como rana; jueves, hagamos equilibrio en un pie como flamenco; viernes, extendamos los brazos y volemos.



En el recreo como mi colación saludable

Algo para recordar

En tus recreos puedes comer una colación saludable, escoge uno de estos ejemplos:

- 1 fruta natural o puedes mezclar las frutas que más te gusten y traerlas en un pocillo pequeño.
- 1 huevo duro.
- 1 leche blanca o con sabor, yogur o leche cultivada, sin azúcar.
- ½ sándwich en marraqueta o pan de molde, con lechuga y tomate. También lo puedes hacer con palta y queso fresco. Otra combinación es lechuga y quesillo.
- 1 puñado de frutos secos como: maní, nueces o almendras, sin azúcar o sal.
- Comer una fruta en el recreo es la mejor colación, porque es rica, sabrosa, jugosa, te da energía y hay de diferentes formas, colores y sabores para escoger. Elige la que más te gusta y atrévete a probar las que no conoces.



¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.



¿Cuál será
la colación
de esta
semana?



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

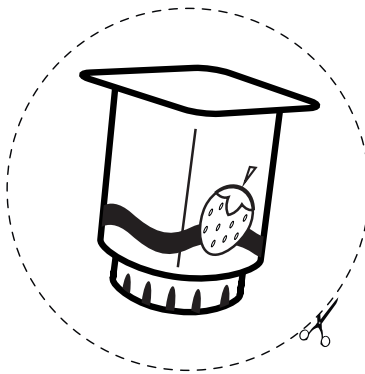
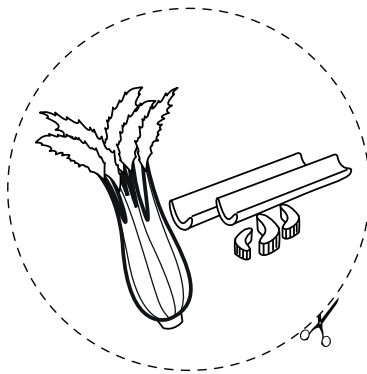
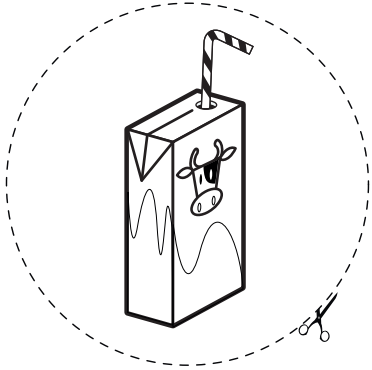
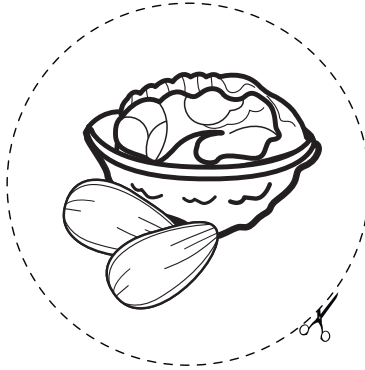
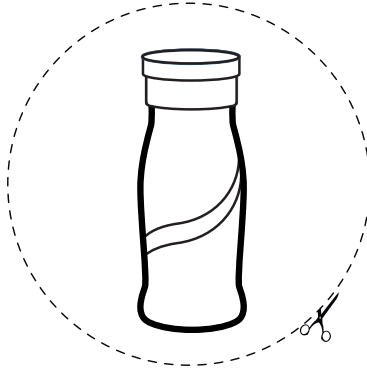
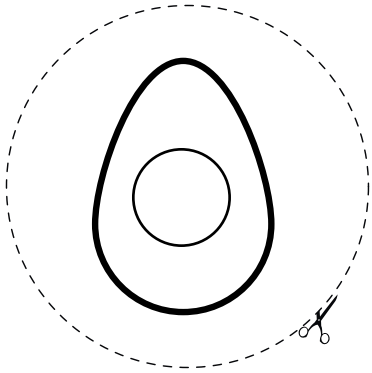
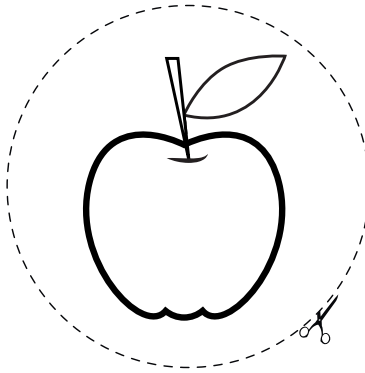
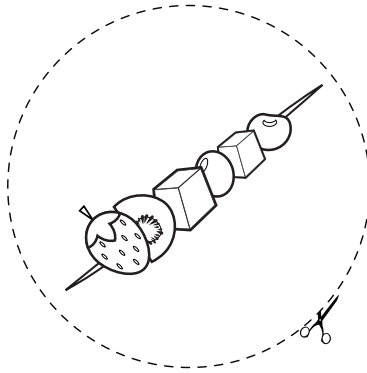
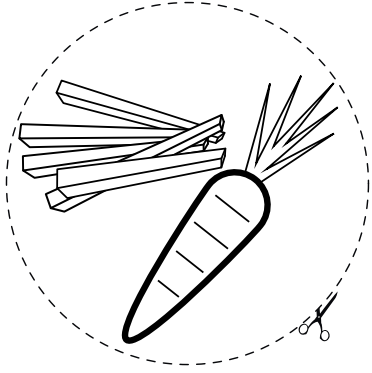
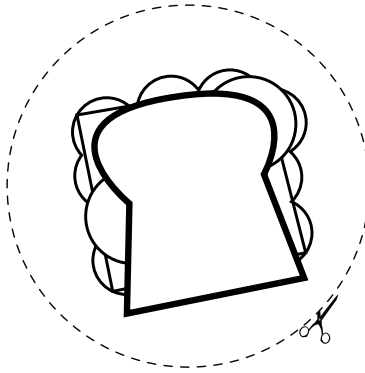
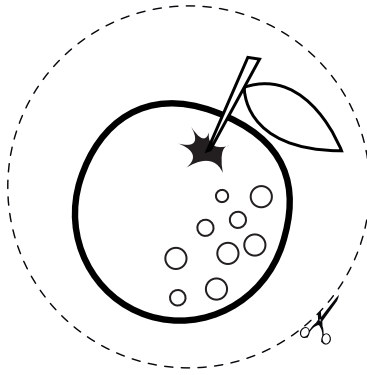
JUEVES

VIERNES

Nombre



Fuente: Benavides C. Manual Educativo Niños en Acción. Guía de actividades en alimentación y nutrición para el docente. Nestlé.





Frutas y verduras dan color y sabor a tu vida

TEMA 4

ACTIVIDAD: COMPARTIR CON LAS FRUTIVERDANZAS

HOY APRENDEREMOS A DESCUBRIR POR QUÉ LAS FRUTAS Y VERDURAS SON TAN BUENAS

2º BÁSICO

3 verduras + 2 frutas, de 5 colores es la mejor forma de completar las porciones que recomienda 5 al día. Al consumir 5 colores de verduras y frutas al día, se asegura la ingesta de una variedad de nutrientes, tales como: vitaminas, minerales, compuestos bioactivos, antioxidantes y fibra que favorece la digestión, que ayudan a mantener una buena salud.

Lo que necesitarás en esta actividad

- "Frutiverdanzas".
- Lápiz mina.



¿Qué vamos a hacer?

- Coloca mucha atención a las Frutiverdanzas y adivina las respuestas. A continuación, responde: ¿Conocen todas las frutas y verduras mencionadas? ¿Pueden mencionar otras? ¿Qué otros colores de verduras y frutas conocen? ¿En qué preparaciones podemos consumirlas? ¿Cuál es la frecuencia de consumo? ¿En que nos ayuda el consumo de estas a diario?
- Ahora inventa una Frutiverdanza y escríbela en tu cuaderno.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al responder las Frutiverdanzas, desplázate a la pizarra levantando la piernas y dando pasos gigantes. Luego dibuja o escribe la fruta o verdura que corresponda.



Frutas y verduras dan color y sabor a tu vida



Algo para recordar

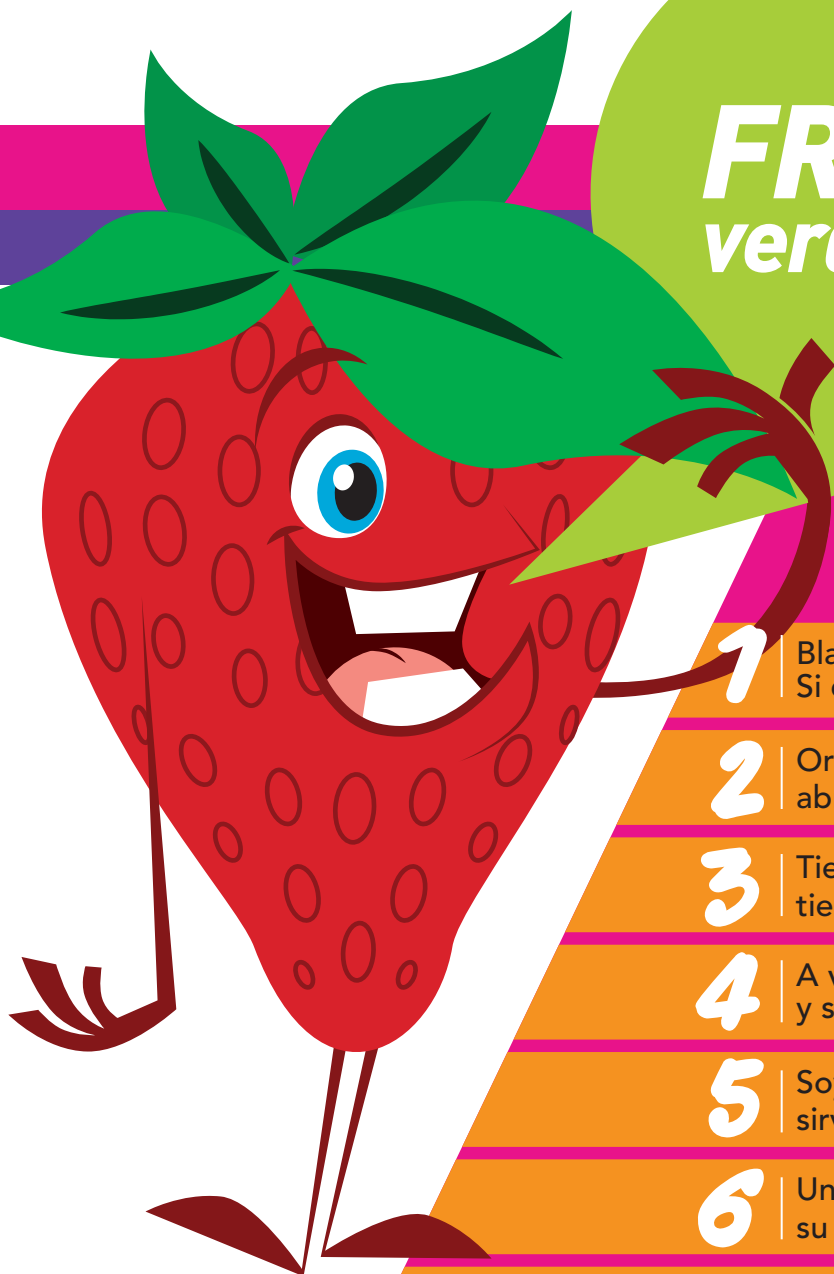
- Dale alegría a tu día y come 2 frutas y 3 platos de verduras de distintos colores todos los días, porque son ricas, sabrosas y jugosas.
- Sus distintos colores, tienen muchas vitaminas, minerales y compuestos que ayudan a tu cuerpo a crecer y sentirte bien.
- Te dan energía para jugar y divertirse con tus amigos.
- Puedes comer frutas frescas de postre o como colación en el colegio, mezcla las frutas.
- Puedes comer las verduras como ensaladas, tortillas, guisos o en sándwich.



¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

FRUTI verdanzas



1 Blanca por dentro, verde por fuera.
Si quieres que te lo diga espera.

2 Oro parece, plata no es,
abre la cortina y verás lo que es.

3 Tiene escamas pero no es un pez,
tiene corona pero no es un rey.

4 A veces blanquita, a veces oscurita
y siempre redondita.

5 Soy una loca amarrada que solo
sirvo para la ensalada.

6 Una señorita va por el mercado con
su cola verde y el traje morado.

7 Me abrigo con paños blancos luzco blanca cabellera
y por causa mía llora, hasta la misma cocinera.

8 Pi, pi, cantan los pájaros, miento y digo la verdad;
por muy listo que seas, creo que no acertarás.

9 En el campo me crié atada con verdes lazos, y si
lloras por mí, me estás partiendo en pedazos.

10 Era un sol en miniatura y en el árbol la encontré.
Cuando sin piel la dejé, me fascinó su frescura.

11 Un señor gordito, muy coloradito;
no toma café, siempre toma té.

12 Col es parte de mi nombre, mi apellido es floral,
más si lo quieres saber a la huerta has de marchar.

[illegible]

Qué rico y saludable es el pescado

ACTIVIDAD: MARIONETA

TEMA
5

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ ES BUENO COMER PESCADO

2º BÁSICO

**Lo que
necesitarás
en esta
actividad**

¡Consumir pescado siempre es bueno! El pescado contiene proteínas que sirven para crecer y desarrollarse; hierro para mejorar las defensas y evitar enfermedades y un tipo de grasa saludable llamada omega 3, que favorece el desarrollo del cerebro y la visión.

- Imágenes para armar la marioneta (cabeza de gato, corazón fuerte y capa).
- Cinta adhesiva.
- Vaso plástico desechable (200cc) o palo de helado.
- Tijeras.



¿Qué vamos a hacer?

- Presta atención a la "Historia de un pescado".
- Contesta las siguientes preguntas: ¿De dónde viene inicialmente el pescado de la historia? ¿Dónde más podemos encontrar peces en la naturaleza? ¿De qué forma encontramos los pescados en supermercados, almacén o feria?
- ¿Cuántas veces a la semana dice la abuela Marina que debemos comer pescado? ¿Qué pescados cocina la abuela? ¿Qué le pasó al niño luego de comer el pescado? ¿Quién de ustedes come pescado? ¿Les gusta?
- A continuación, armaremos un personaje de la historia de un pescado.
- Recorta las imágenes para armar tu marioneta, pégalas en el vaso o en el palo de helado.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al finalizar tu marioneta, ve al pizarrón imitando a un(a) nadador(a) o en tu puesto actúa como gato.



Qué rico y saludable es el pescado



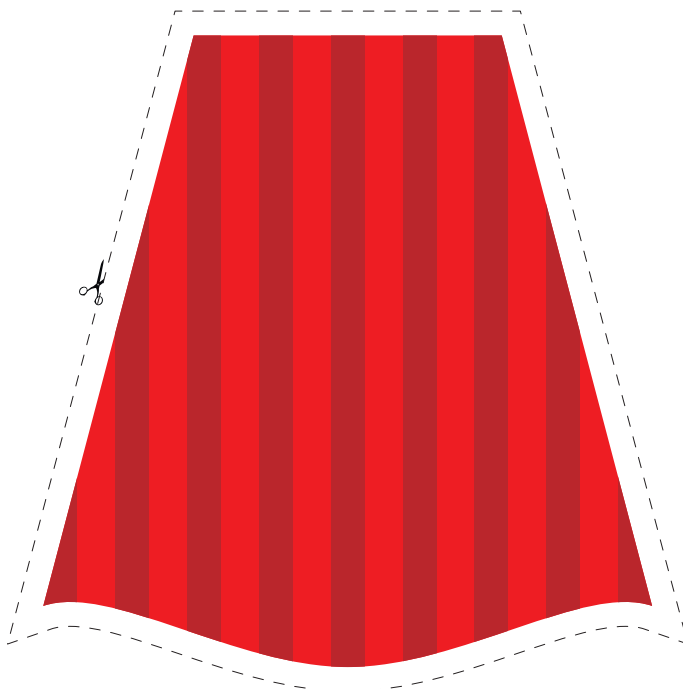
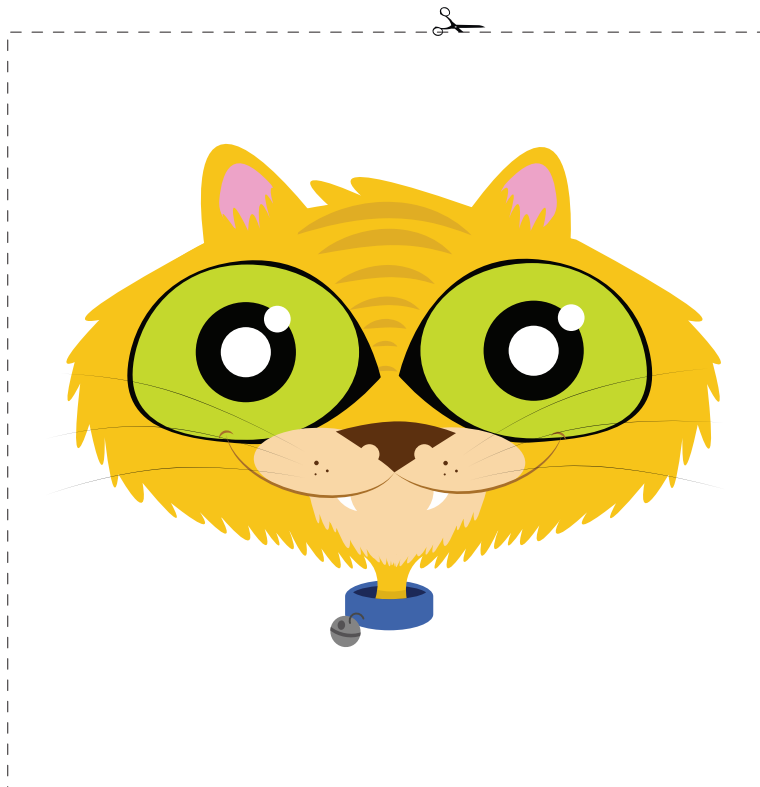
Algo para recordar

- Come pescado 2 veces a la semana, fresco, congelado o en lata, siempre cocido, al horno, vapor, plancha o cacerola.
- El pescado ayuda a que se desarrolle el cerebro y la visión, estar más atento y aprender mejor, porque contiene grasas saludables, llamadas omega 3.
- El pescado también contiene proteínas que te permiten crecer y estar sano.



¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.







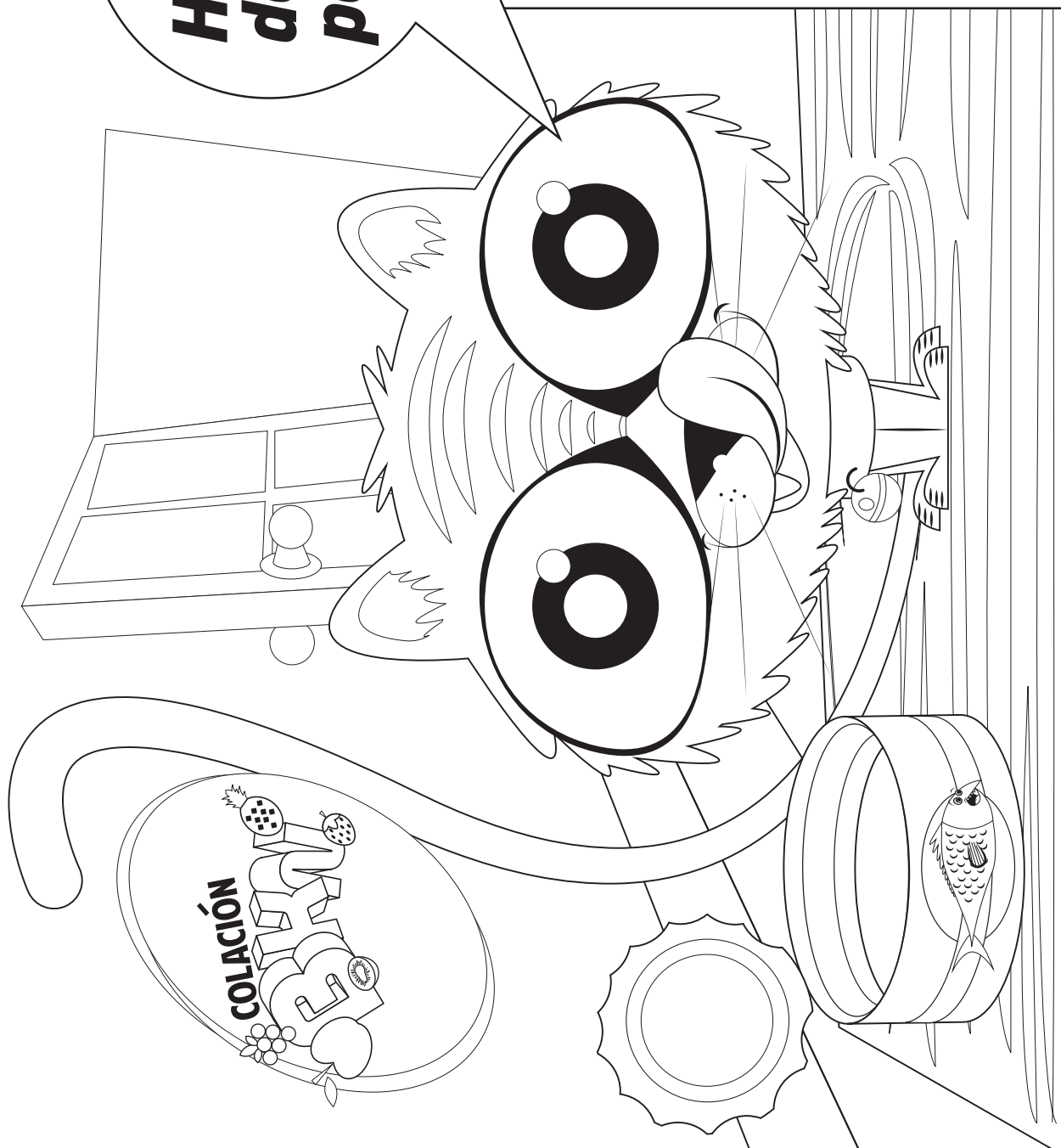
Historia de un pescado

Del mar salado salió un pescado
Era al natural y a la casa llegó enlatado
Mamá se descuidó y el gato se lo comió

El minino creció mucho y aprendió
un montón
Hoy tiene el pelo brillante y saludable
su corazón

Por eso mi abuela Marina a quién le
encanta la cocina
Me enseñó que dos veces a la semana
debo comer, al horno, vapor o a la
plancha, salmón, jurel o sardina

Ahora todos en familia, disfrutamos de
un rico pescado
Yo puedo aprender mejor, estoy más
alto y sano



COLACIÓN



Fuente: Universidad de Chile, INTA. Bustos N, Benavides C. ¿Qué rico es comer sano!?. Programación de actividades para el fomento de las guías alimentarias chilenas en el primer ciclo de la enseñanza básica.

Las legumbres me dan energía y cuando las como me siento bien

TEMA
6

ACTIVIDAD: LEGUMBINGO

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ ES BUENO COMER LEGUMBRES

2º BÁSICO

Lo que necesitarás en esta actividad

Las legumbres como porotos, garbanzos, lentejas y arvejas, son fundamentales en una alimentación saludable.

Contienen proteínas que contribuyen al crecimiento en niños(as) y a la mantención de músculos, huesos y defensas en los adultos.

Excelente aporte de fibra, que da saciedad y ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre y facilita la digestión.

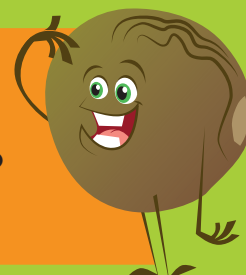
- 8 juegos de Legumbingo.
- Palabras del juego.
- Bolsa.
- Plumón o tiza.

¿Qué vamos a hacer?

- Hoy vamos a jugar al Legumbingo. Para esto, escoge un cartón del juego Legumbingo que está en tu cuaderno y recórtalo.
- Cuando se mencione una palabra que esté presente en tu cartón, deberás marcarla, así hasta completarlo. El primero que complete el cartón gritará: ¡Legumbingo!
- A medida que se mencionan las palabras, se anotarán en la pizarra, las cuales sirven para el resumen y repaso de la actividad. Se podrían separar según tipo de legumbres mencionadas, que nos aportan, funciones o para que nos sirven, forma de preparación y sugerencia de frecuencia de consumo.
- En el cuaderno quedarán los demás cartones del juego Legumbingo para compartir en casa.
- A continuación, se les pregunta al curso: ¿Qué legumbres tenemos en los cartones? ¿Cuántas veces dice que debemos consumirlas? ¿Cómo se pueden consumir? ¿Qué nos aportan?, ¿Para qué nos sirven?
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, si ganas tu Legumbingo, podrás ir saltando como canguro al pizarrón, tus demás compañeros estarán haciendo equilibrio en un pie.



Las legumbres me dan energía y cuando las como me siento bien



Algo para recordar

- Las legumbres como porotos, garbanzos, lentejas y arvejas, te entregan energía para realizar distintas actividades durante el día.
- Contienen proteínas, vitaminas y minerales para crecer y fibra que ayuda a la digestión.
- Come legumbres al menos 2 veces a la semana, sin cecinas y recuerda que los días que comes legumbres, no necesitas comer carne.

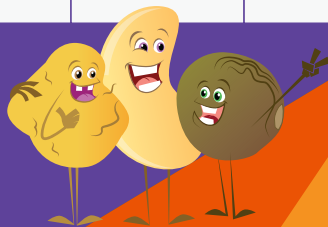


¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

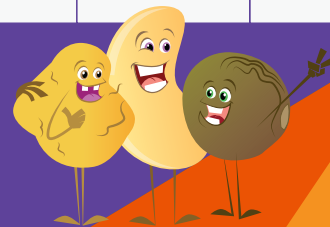
legum BINGO

lenteja ☐	garbanzo ☐	poroto ☐
verduras ☐		acelga ☐
zapallo ☐	guiso ☐	tortilla ☐



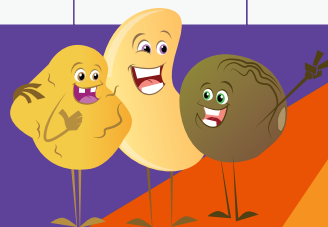
legum BINGO

ensalada ☐	2 ☐	fibra ☐
energía ☐		crecer ☐
digestión ☐	arveja ☐	semana ☐



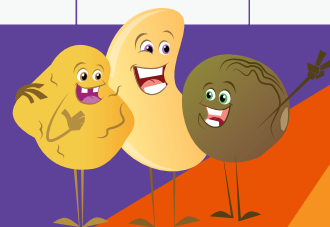
legum BINGO

lenteja ☐	garbanzo ☐	poroto ☐
verduras ☐		crecer ☐
digestión ☐	arveja ☐	semana ☐



legum BINGO

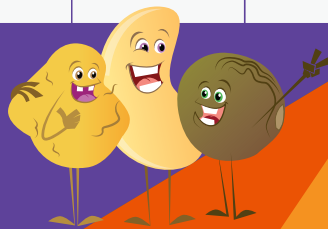
poroto ☐	verduras ☐	acelga ☐
zapallo ☐		fibra ☐
energía ☐	crecer ☐	digestión ☐





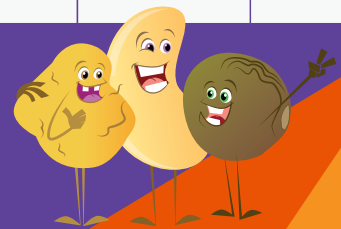
legum BINGO

garbanzo ○	verduras ○	zapallo ○
tortilla ○		ensalada ○
fibra ○	crecer ○	arveja ○



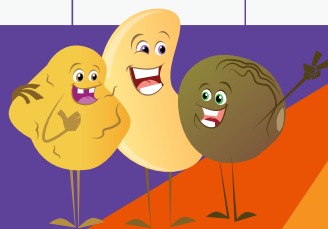
legum BINGO

lenteja ○	poroto ○	acelga ○
guiso ○		2 ○
energía ○	digestión ○	semana ○



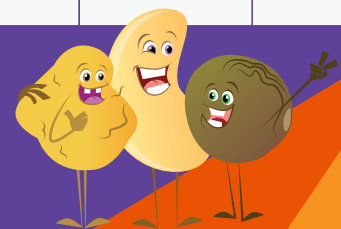
legum BINGO

garbanzo ○	poroto ○	verduras ○
acelga ○		energía ○
crecer ○	digestión ○	arveja ○



legum BINGO

acelga ○	zapallo ○	guiso ○
tortilla ○		energía ○
crecer ○	digestión ○	arveja ○







lenteja

garbanzo

poroto

arveja

verduras

acelga

zapallo

ensalada

tortilla

guiso

digestión

fibra

energía

crecer

semana

2



Los lácteos me ayudan a crecer, tener huesos y dientes sanos y fuertes

TEMA 7

ACTIVIDAD: BANDERINES "LOS LÁCTEOS ME HACEN FUERTE Y GRANDE"

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ NOS HACE BIEN
TOMAR LÁCTEOS TODOS LOS DÍAS

2º BÁSICO

**Lo que
necesitarás
en esta
actividad**

Los lácteos contienen proteínas, que ayudan al crecimiento, mantención y reparación de los órganos y tejidos del cuerpo. Aportan, además, minerales como el calcio, que ayuda a formar y fortalecer los huesos y dientes y otras funciones del cuerpo; y vitaminas que protegen contra las enfermedades.

- Banderines con imágenes de lácteos.
- Lápices de colores.
- Tijeras.
- Pegamento o cinta adhesiva.



¿Qué vamos a hacer?

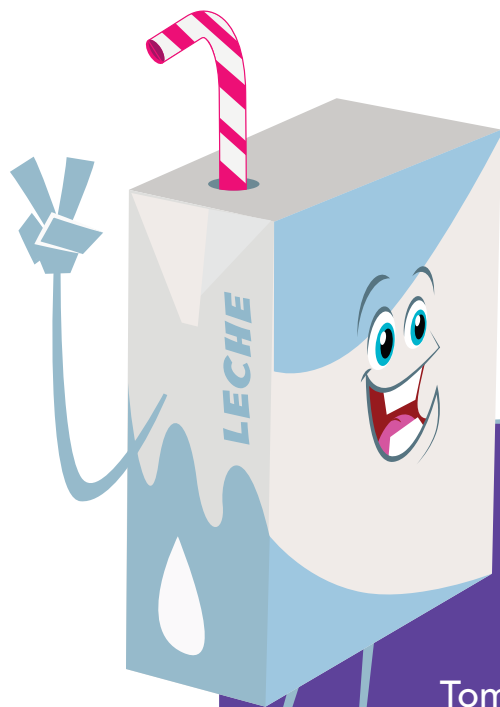
- Cada uno tendrá una hoja para armar los banderines "los lácteos me hacen fuerte y grande", con imágenes alusivas que promueven el consumo de lácteos.
- Cada uno pintará, decorará y luego recortará los banderines por el borde y los unirá pegando sus extremos.
- Opcionalmente, escribe tu nombre y lo cuélgalo en la sala.
- Ahora miren los banderines y respondan: ¿Cuáles alimentos son los lácteos? ¿Para qué nos servirá comer estos alimentos? ¿Cuántos lácteos debemos tomar a diario?
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, corre al pizarrón con tu banderín, pero hazlo en cámara lenta como un caracol. Al finalizar, todos saltan 3 veces en su puesto lo más alto que puedan.



Los lácteos me ayudan a crecer, tener huesos y dientes sanos y fuertes



Algo para recordar

- Toma 3 vasos de leche descremada o semidescremada al día, así podrás crecer y tener huesos y dientes sanos y fuertes.
- Recuerda que puedes tomar leche, leche cultivada, yogur o comer queso, quesillo o queso fresco.
- También puedes mezclarlas con las frutas que más te gusten.

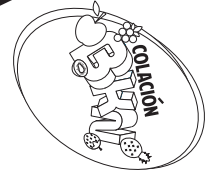
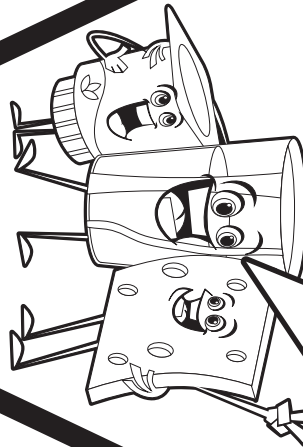
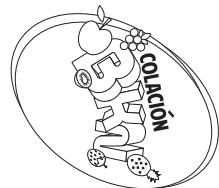
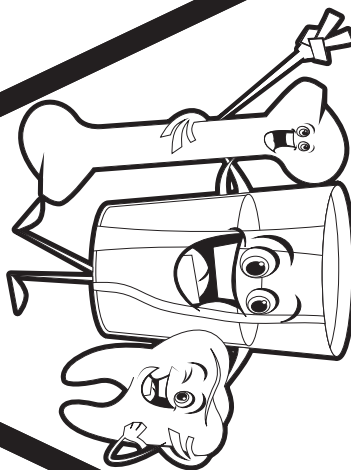
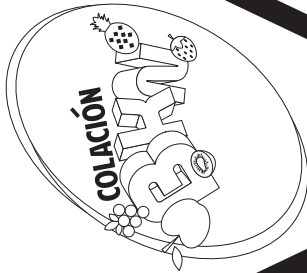


¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.



**Los lácteos
me hacen fuerte
y grande**



**Tomá
3
lácteos
al día**



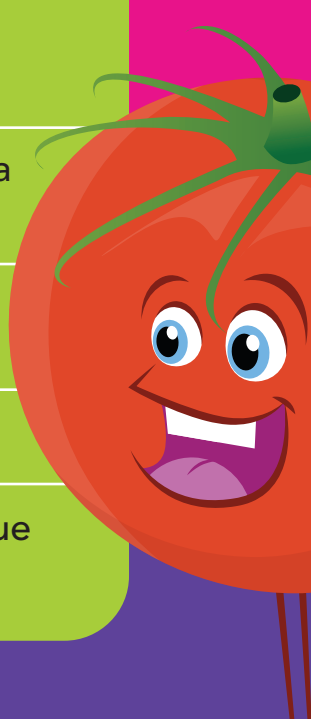


TEMA 4

COLIFLOR	12	BETARRAGA	6
TOMATE	11	LECHUGA	5
LIMÓN	10	UVA	4
CEBOLLA	9	PIÑA	3
PIMIENTO	8	PLÁTANO	2
CEBOLLA	7	PERA	1



LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
 - Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
 - Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
 - Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
 - Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
 - Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
 - Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
 - Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
 - Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
 - Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
 - Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- 
- 



contrapeso
PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDANTIL DE JUNAEB