

¡Aliméntate bien y haz ejercicio!



Estilos de vida saludable y rendimiento escolar

Tener una buena alimentación y realizar actividad física me ayuda a mejorar mis capacidades.

3ª EDICIÓN 2019, 1.000 EJEMPLARES



Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

www.inta.cl/consumidores • www.5aldia.cl



Aliméntate de forma saludable y obtén más beneficios

El consumo de frutas, verduras, pescados, legumbres y granos integrales, también favorece la salud de tu cerebro, mejora tu capacidad de aprendizaje y te permite rendir mejor en el colegio.

Con una alimentación saludable y la práctica constante de actividad física podrás mejorar tus notas y tener más fuerza y energía.

Si consumes una colación saludable, como frutas y lácteos sin azúcar, de forma regular, es más probable que termines la Enseñanza Media y logres tus metas.



¡Realiza actividad física y mejora tu rendimiento escolar!

El ejercicio físico es bueno para la salud de tu cerebro, favorece los procesos de memoria y aprendizaje, lo que mejora el rendimiento escolar y además para tener más fuerza y energía.

Practica como mínimo 4 horas semanales de actividad física.

¡Muévete en los recreos, corre, salta y juega!

Puedes complementar la clase de Educación Física, con alguna actividad deportiva extraprogramática, dos veces a la semana. O bien, transformar los recreos en un tiempo entretenido para jugar, moverte o correr con tus amigos y amigas.

