

REVISTA  
**teen**



# Vida Saludable



**DISFRUTA DE VIDEOS,  
CANTA Y JUEGA.**

**(RECUERDA DARLE CLICK A TODAS  
LAS IMÁGENES)**



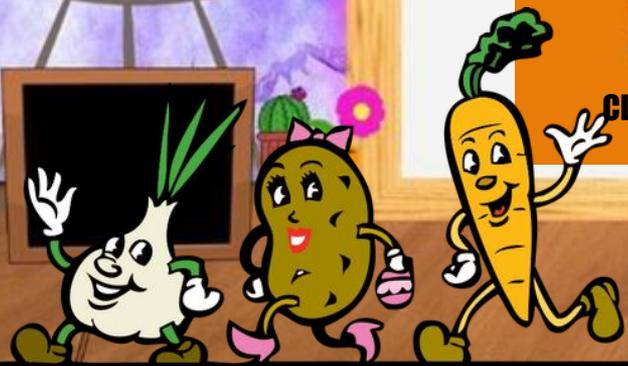
0 1234567890 5

# ¿POR QUÉ COMER SANO?

PARA CRECER SANOS Y FUERTES

SESIÓN 1  
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UNA  
ALIMENTACIÓN CORRECTA?

CLICK SOBRE LA IMAGEN 



# Cinco consejos para una una nutrición saludable en los niños

- ★ *Desayunar cada día: es la comida más importante del día. Debe estar compuesto por cereales, lácteos y frutas.*
- ★ *Consumir tres piezas de fruta al día e incluir frutas y verduras en la comida y en la cena.*
- ★ *Aumentar el consumo de cereales integrales, pescado azul y blanco, leche, yogur y queso bajos en grasa. Tomar legumbres 2-3 veces a la semana.*
- ★ *Disminuir el consumo de grasas, azúcares añadidos y alimentos precocinados y preferir la comida casera.*
- ★ *Realizar ejercicio físico a diario.*

3



CLICK SOBRE LA IMAGEN

# Plato saludable de la Familia Colombiana



Agua

Frutas y verduras



Leche y productos lácteos

Actividad física



Guías Alimentarias  
Basadas en Alimentos  
para la población Colombiana  
mayor de 2 años

Cereales, raíces, tubérculos y plátanos



Azúcares

Grasas

Carnes, huevos y leguminosas secas





# Ahora juguemos a clasificar la comida

# 3

0:20



SALUDABLE

NO SALUDABLE

<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

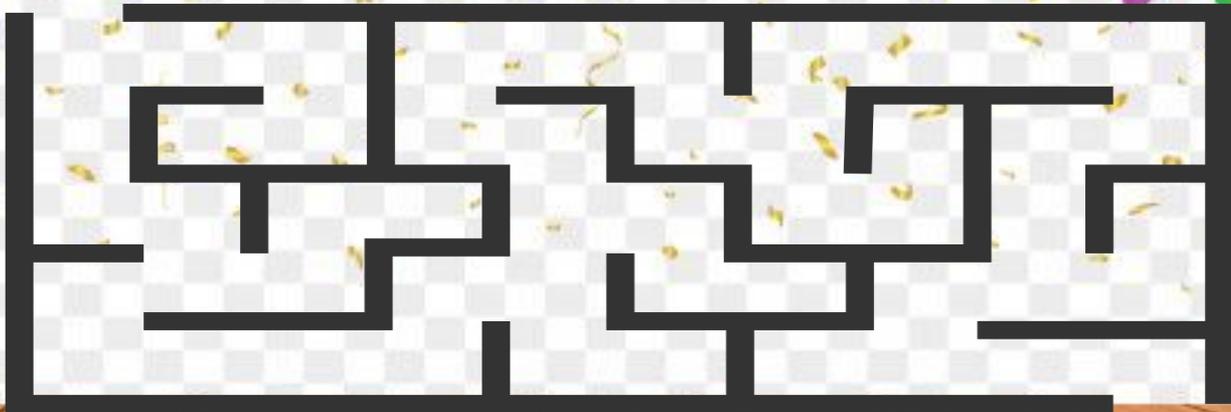
Submit Answers



# laberinto saludable

# 4

REVISTA  
**teen**



*dale click sobre la imagen y juega.*





Cocina

# Palmeritas de frutas

## Ingredientes

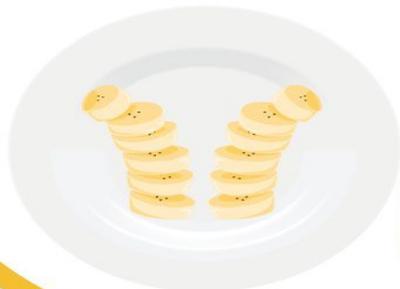
- 2 Kiwis
- 2 bananos
- 1 mandarina



## Preparación

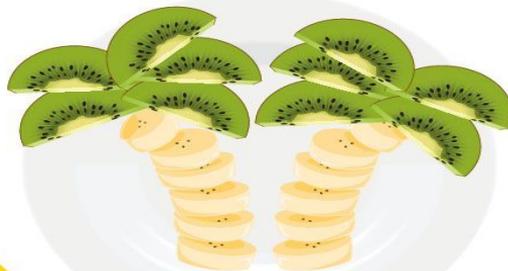
1.

Corta los bananos en rodajas y haz dos filas curvadas en el plato para simular el tronco.



2.

Parte los kiwis a lo largo, estos serán las hojas de la palmera.



3.

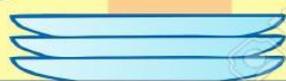
Corta en gajos la mandarina y colócalos hasta abajo de los troncos.



# vamos a prepara una receta

REVISTA  
**teen**

5



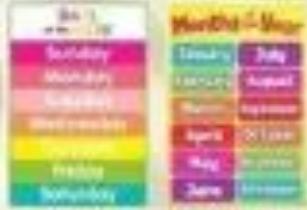
**TIRAMISÚ  
Y BATIDO**



**CANCIÓN**



Atención  
Atención



*divierte dando click en cada imagen*