

REVISTA
teen



Vida Saludable



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

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



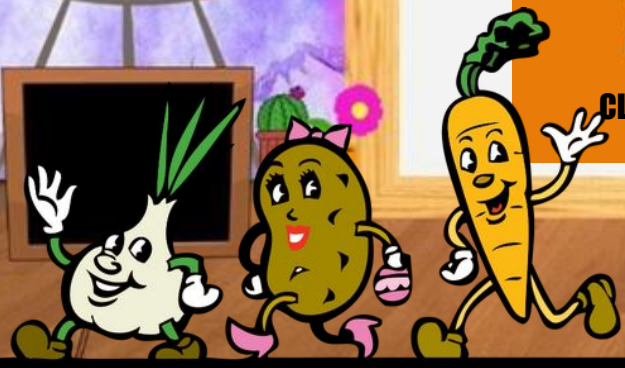
0 1234567890 5

¿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



Cereales, raíces, tubérculos y plátanos



Azúcares

Grasas

Carnes, huevos y leguminosas secas

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





Ahora juguemos a clasificar la comida

3

0:20



SALUDABLE

NO SALUDABLE

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



Submit Answers



laberinto saludable

4

REVISTA
teen



dale click sobre la imagen y juega.





Cocina

Palmeritas de frutas

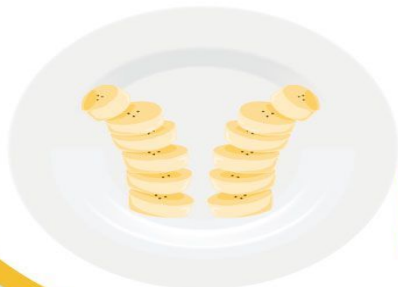
Ingredientes

- 2 Kiwis
- 2 bananos
- 1 mandarina



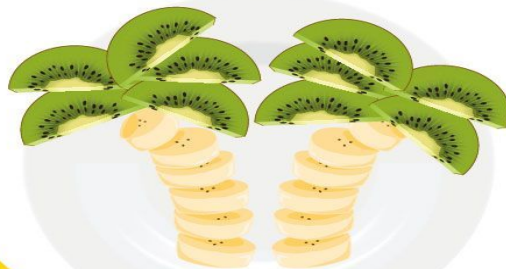
Preparación

- 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.

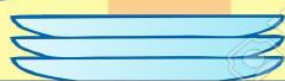
Corta en gajos la mandarina y colócalos hasta abajo de los troncos.



vamos a prepara una receta

REVISTA
teen

5



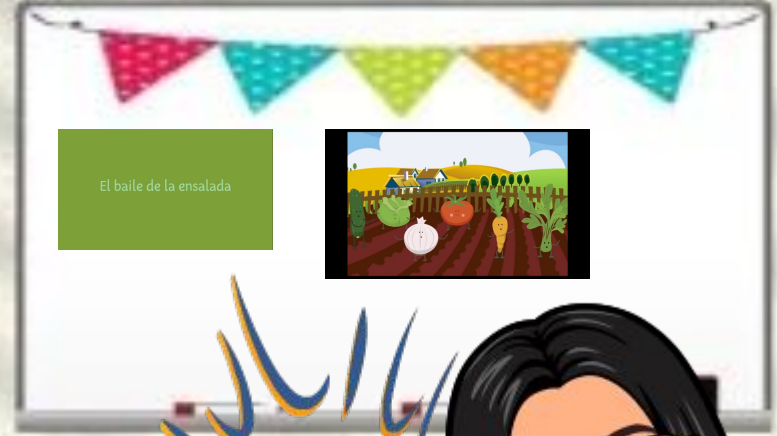
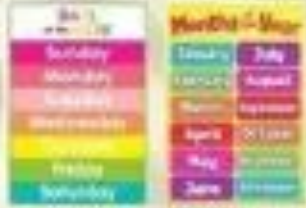
**TIRAMISÚ
Y BATIDO**



CANCIÓN



Atención
Atención



diviértete dando click en cada imagen