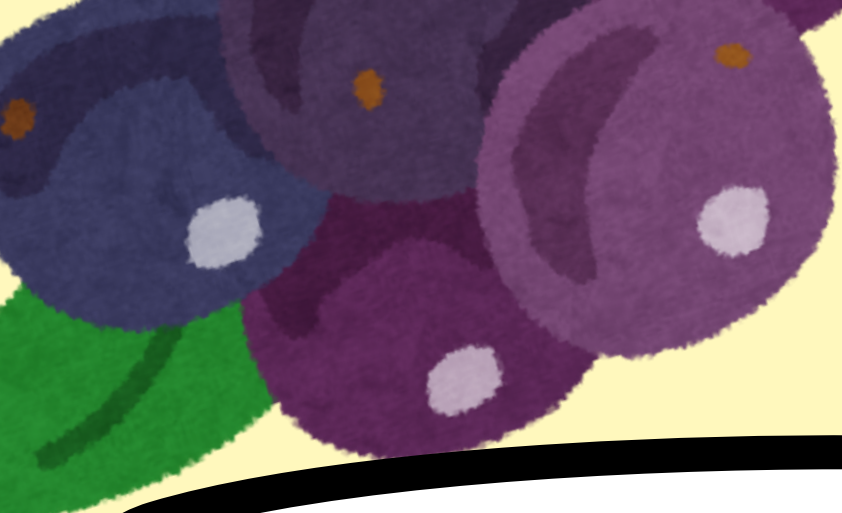




**¡Alimentación
Saludable!**

**"Cuidando
nuestro cuerpo
para aprender
mejor"**

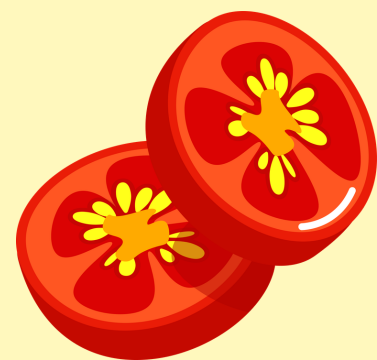


**Bienestar Estudiantil
Primeros Auxilios**

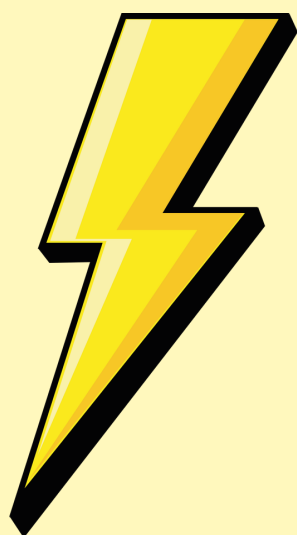
**El 70% de los estudiantes
que comen bien rinden
mejor en clase**



**Una alimentación
saludable no solo nutre
el cuerpo, también
potencia el cerebro.
Los estudiantes que
desayunan y comen
bien tienen mayor
concentración, mejor
memoria y más energía
para aprender y
participar en clase. ¡Tu
alimentación es tu
superpoder!**



Beneficios de una Alimentación Saludable



Más Energía

Comer frutas y verduras te da la energía necesaria para estudiar, jugar y rendir al máximo durante todo el día.

Mejor Concentración

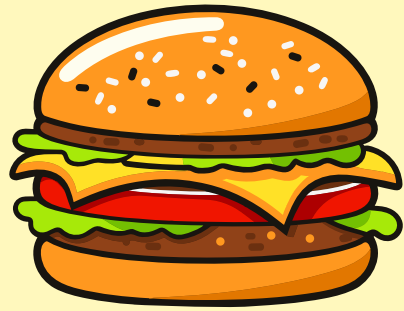
Una alimentación equilibrada mejora tu atención y memoria en clase, ayudándote a aprender más fácilmente y obtener mejores resultados.



Crece Fuerte y Sano

Los nutrientes de los alimentos saludables fortalecen tu sistema inmunológico y te ayudan a crecer fuerte, sano y feliz cada día.





Hábitos que Debemos Evitar

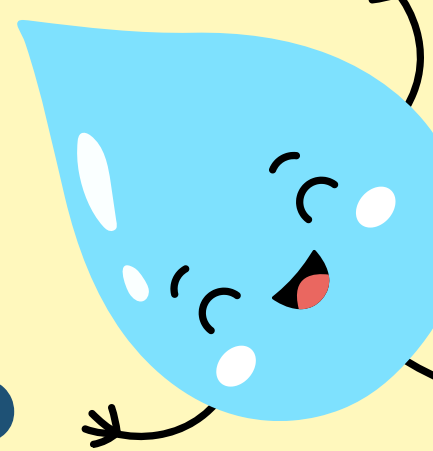


Golosinas, gaseosas
y comida rápida.

Alimentos con
mucho azúcar y
grasa que reducen
tu energía y
concentración.



Tips para Comer Mejor



Lleva frutas y verduras
frescas al colegio.

Toma agua en lugar de
gaseosas o jugos azucarados.

Evita comer mucho dulce,
paquetes y comida chatarra.

Comparte alimentos
saludables con tus amigos y
compañeros.





**¡Únete a la
Campaña!**



**¡Gracias
por
Cuidar
tu Salud!**

