

Acompañar es educar

Ficha vinculada al material audiovisual

Dr. Faga. Episodio: DIETAS



¿Sabías que...?

Para una alimentación saludable es importante integrar en el plato de comidas “los 4 colores”. Color verde: Verduras. Color rosa: Frutas. Color azul: Proteínas: (Pescado, pollo, carne, legumbres o frutos secos). Color amarillo: Cereales integrales. Pan, pasta o arroz

¿Dieta es igual a alimentación saludable?

El Dr. Faga nos invita a reflexionar sobre las dietas y la alimentación saludable.

Mantenernos informados sobre los alimentos que consumimos y nos hacen bien más allá de las modas, las campañas publicitarias puede ser una poderosa herramienta para cuidar nuestra salud y las de nuestros seres queridos.



#Desafío saludable

¿Se animan a incorporar un nuevo hábito saludable?

Les damos algunas ideas:

- Tomar al menos 8 vasos de agua por día.
- Dormir entre 8 o más horas diarias.
- Comer alimentos variados.
- Cuidar la higiene bucal: lavarse los dientes un mínimo de tres veces al día.

Y convencidos como estamos de que la unión hace la fuerza, los invitamos a cumplir el desafío ¡en familia!

Busca otros materiales en [Escuela Plus](#), colocando en el buscador los temas de interés: **salud, alimentación, hábitos saludables.**

¡GENERAR HÁBITOS SALUDABLES!

La propuesta es informarnos y promover hábitos saludables en familia.

¿Cómo podemos hacerlo?



MÁS ALLÁ DE LA IMAGEN
Habla siempre con tus hijos sobre lo que ven en las redes y sobre cómo se sienten con sus propios cuerpos y realidades. Los ayudará a no quedar atrapados en modelos estereotipados y que los hacen sentir mal.



Haz participar a tus hijos de rutinas vinculadas a los hábitos saludables:

- *Establecer un horario habitual para las comidas en familia
- *Involucrarlos en el proceso de elaboración de las comidas.
- *Comer juntos en la mesa y evitar discutir en ese momento.
- *Hacer caminatas compartidas.
- *Realizar juegos y actividades al aire libre.