

# EN LA ESCUELA EL PAE ES NUESTRO TIEMPO SALUDABLE

**Si en el colegio quieres aprender, vísceras como el hígado, debes comer**

**Comer**

<b>Huevos</b> 1 huevo/día	<b>Carnes</b> 1 vez/día	<b>Visceras</b> 1 vez/semana
<b>Leguminosas</b> 2 veces/semana	<b>Lentejas</b>	<b>Frijoles</b>
<b>Garbanzos</b>		

**Al igual que el huevo y las leguminosas que también te ayudarán**

**Para cuidar tu cuerpo evita estos productos, pues son altos en azúcar, grasas y sal**

**Cereales de caja**

**Gaseosas**

**Paquetes**

**Jugos industriales**

**Comidas rápidas**

**Así la salud, de tu lado estará**

**Si fuertes y sanos tus huesos y dientes quieres tener, diariamente leche, yogur, kumis y queso debes comer**

**Comer 2 veces al día**

**Para tener un cuerpo sano y vital, frutas enteras y verduras en cada comida deben estar**

**Comer 5 veces al día**

**Para la sed agua siempre debes tomar y así una buena hidratación tendrás**

**para seguir jugando y divertirse más**



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

