

DESAFÍO N°2

"ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN SALUDABLE"

**ANTES DE TODO, DEBEMOS RESPONDER LA SIGUIENTE PREGUNTA:
¿QUÉ SON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS?**



Hacen referencia a qué es lo que comemos y bebemos, además del cómo, cuándo y dónde solemos hacerlo. Los hábitos alimentarios son muy importantes para nuestro bienestar, dado que tienen un impacto directo en nuestra salud.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

RUTINAS Y ALIMENTACIÓN EN FAMILIA

HIDRATACIÓN SALUDABLE

¡DESAFÍO!

¡DESAFÍO!

¡DESAFÍO!

Consume al menos 3 porciones de verduras y 2 porciones de frutas cada día.

Establece horarios fijos para tus 4 comidas del día (desayuno, almuerzo, once y cena). De ser posible, evita comer solo y comparte con tu familia.

Bebe al menos 6 vasos de agua al día e intenta reducir el consumo de bebidas azucaradas.

