



# Te invito a sumar acciones para una vida saludable



**Sugerencias para fortalecer el sistema inmunológico en este invierno:**

**Comer alimentos naturales**



No saltarse ninguna de las tres comidas más importantes del día: **Desayuno, almuerzo y cena.**



Se puede tomar un bocadillo entre el desayuno y el almuerzo a base de **fruta, frutos secos o yogurt y/o una pequeña colación** entre el almuerzo y la cena



No olvides **lavar bien las frutas y verduras** antes de consumirlas.



Realiza una rutina de ejercicios **3 veces por semana.**



**La Comunidad Educativa del República Argentina se suma a estas acciones por una ¡Vida saludable. !**

**Profesora : Judith González Ordenes Encargada EEPS**