



## Acompaña a Pedro y a Anita... a tener un día saludable

La **FUNDACIÓN BENGOA** para la Alimentación y Nutrición es una organización social sin fines de lucro, de acción pública, creada en el año 2000 por profesionales, investigadores y científicos venezolanos que tiene como:

### MISIÓN:

Promover propuestas de políticas y desarrollar estrategias y acciones para mejorar la alimentación y nutrición de los venezolanos, en especial los grupos más vulnerables de la población: niños y mujeres.

### VISIÓN:

Ser una organización de la sociedad civil líder en el mejoramiento de la situación nutricional de Venezuela.

### ¿PARA QUÉ LA FUNDACIÓN BENGOA?

- Para construir respuestas colectivas de acción contra el hambre y la desnutrición.
- Para enfrentar con las comunidades las consecuencias de la crisis en la alimentación.
- Para apoyar la formación y actualización en alimentación y nutrición de profesionales, docentes, organizaciones sociales y comunidades.



Fundación  
**BENGOA**  
Alimentación y Nutrición  
www.fundacionbengoa.org

8ª transversal con 7ª avenida, Quinta Pacairigua. Urb. Altamira. Caracas Venezuela.  
Telefax. 0212 2636918, 0212 2637127  
fundacionbengoa@gmail.com, info@fundacionbengoa.org  
www.fundacionbengoa.org

**Buenos hábitos de alimentación, actividad física y el cuidado de nuestro ambiente son las claves para tener una vida sana...**

Luego de esta larga jornada Pedro y Anita se acuestan a dormir hasta el otro día, esto es esencial para su salud, crecimiento y el desarrollo. Además promueve el sentirse alerta, tener buena memoria y comportarse mejor.

Debemos tener presente que: el comer es un acto social, los alimentos pueden asociarse con emociones y la mesa familiar, es un buen momento para enseñar conductas y hábitos alimentarios adecuados a los niños. Por esta razón Pedro y Anita, junto a sus padres comparten una colorida y nutritiva cena, mientras conversan de lo que hicieron durante el día.

Para que un niño tenga un crecimiento y desarrollo sano, además de la alimentación y la actividad física, es importante la convivencia con otros niños, ya que esto le permitirá desarrollar su personalidad, percepción, inteligencia, creatividad y aprender a socializar, entre otros. Por ello Pedro y Anita al terminar sus tareas asignadas salen a jugar con sus amigos.

Un ambiente sano, ayuda a tener una vida saludable y de mejor calidad. Pedro y Anita colaboran con nuestro medio ambiente sembrando arboles y reciclando la basura, como aprendieron en la escuela. Para recargar la energía y continuar con sus actividades diarias, cuando regresan a su casa toman una agradable siesta y una sabrosa merienda rica en nutrientes, libre de grasas saturadas y azúcares simples. De esta forma evitan enfermedades como sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas.

Un ambiente sano, ayuda a tener una vida saludable y de mejor calidad. Pedro y Anita colaboran con nuestro medio ambiente sembrando arboles y reciclando la basura, como aprendieron en la escuela.

ellos saben que la higiene es muy importante para evitar enfermedades. Pedro y Anita siempre se lavan las manos con agua y jabón antes de cada comida y después de ir al baño, favorito.

La recreación es importante para tener una vida saludable, y favorece el desarrollo tanto físico como mental de los niños. Por eso Pedro y Anita juegan y se divierten practicando durante el recreo su deporte favorito.

Un nutritivo y sabroso desayuno debe estar constituido por los tres grupos de alimentos, energéticos (granos, cereales, tubérculos y plátanos), constructores (leche y derivados, huevos, carnes (de res, cochino, aves, pescados y otras) y los reguladores (hortalizas y fruta), ser atractivo a la vista y tener la cantidad suficiente de comida según la edad. La mamá de Pedro y Anita lo sabe, así sus hijos crecen sanos y fuertes.

Acompaña a Pedro y a Anita...  
a tener un día saludable



# Acompaña a Pedro y a Anita... a tener un día saludable



Al levantarse se sienten con energía porque han dormido y descansado bien, y están listos para su aseo personal:  
cepillarse, bañarse, peinarse y vestirse.

Toman un nutritivo y sabroso desayuno que su mamá les preparó

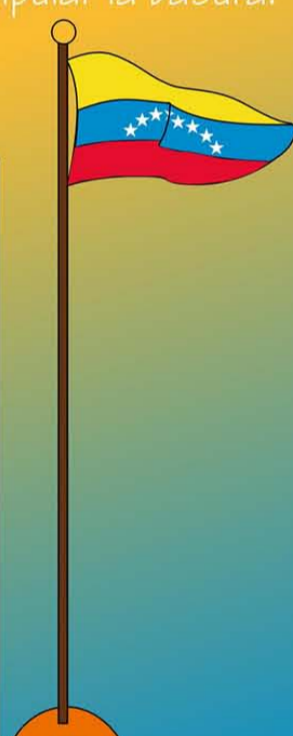


En la escuela hacen todas las actividades correctamente con mucha facilidad

Juegan y se divierten practicando su deporte favorito durante el recreo

Se lavan las manos con agua y jabón antes de merendar, de almorzar y después de ir al baño

Regresan a clase con mucho ánimo de seguir aprendiendo como mantener un ambiente sano. Por ejemplo: como sembrar un árbol y como manipular la basura.



Ya es hora de regresar a casa donde toman una agradable siesta y una sabrosísima merienda

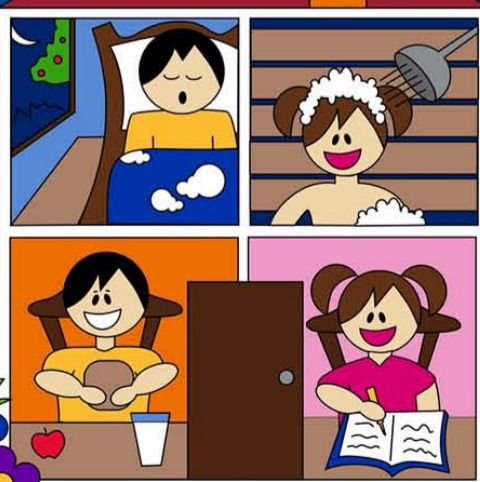
Terminan de hacer las tareas asignadas luego jugar y recrearse con sus amigos

Cenan con sus padres una colorida y nutritiva cena, mientras conversan de lo que hicieron durante el día.

Se bañan y se cepillan los dientes antes de ir a dormir

Se acuestan a dormir hasta el otro día.

Dulces sueños!



Fundación

**BENGOA**

Alimentación y Nutrición

[www.fundacionbengoa.org](http://www.fundacionbengoa.org)