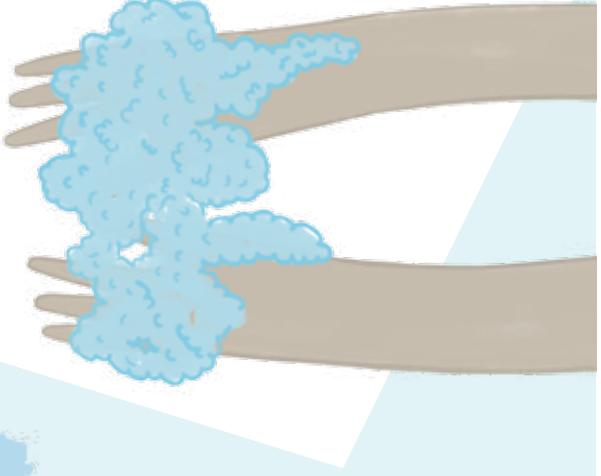


¡Por siempre sanos!

Sugerencia

Haz un experimento:

Pon en tus manos húmedas azúcar y lávalas sin jabón, verás lo difícil que es quitarla. Así pasa con los microbios cuando no te enjuagas las manos y uñas con jabón.



Sabías que

México tiene el primer lugar en obesidad en niñas y niños y primer lugar con más diabetes en Latinoamérica.



Seguramente tu mamá o papá te han dicho que no abuses del azúcar o dulces, pero sabes:

¿Por qué causa adicción el azúcar en tu cerebro?

→ Vean el siguiente video y hagan una obra, proyecto o presentación pública sobre lo que encontraron.
<https://youtu.be/IEXBxijQREo>
(Ponle subtítulos en español dando clic al engrane.)



→ **¡Bájale al azúcar!** Cambia en tu casa y en la escuela el azúcar refinada (blanca) por azúcar mascabado, stevia natural (planta con beneficios endulzantes) o pequeñas dosis de miel de abeja.

Para docentes

FAO y Ministerio de Educación de Argentina (2009). Educación alimentaria y nutricional. Libro para el docente. FAO:
<http://www.fao.org/right-to-food/es/>

Para los más curiosos

¿Conoces la leyenda de la comida chatarra?
Puedes leerla aquí:

<https://algarabia.com/del-mes/adiccion-a-la-comida-chatarra/>
<http://coleccion.educ.ar/coleccion/CD23/contenidos/escuela/textos/pdf/Comidaventuras1.pdf>



El 16 de octubre celebramos el Día mundial de la alimentación y tú tienes derecho a comer todos los días alimentos sanos y nutritivos.

Si los mexicanos aprendemos desde niños a alimentarnos sanamente, cambiaremos los problemas de obesidad y diabetes.