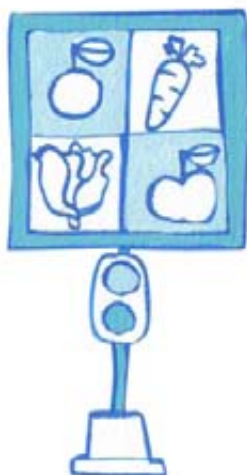


EL TREN SALUDABLE



SEÑALES
DE
'EL TREN SALUDABLE'





PRESIDENTE DE LA NACIÓN

Ing. Mauricio Macri

MINISTRA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL

Dra. Carolina Stanley

SECRETARÍO DE GOBIERNO DE SALUD

Prof. Dr. Adolfo Rubinstein

© 2019

Secretaría de Gobierno de Salud
Ministerio de Salud y Desarrollo Social
PRESIDENCIA DE LA NACIÓN

Publicación de distribución gratuita. Queda prohibida su venta.
Está permitida su reproducción total o parcial citando la fuente,
con fines NO comerciales.

ILUSTRACIONES

Hebe Gardes

GUIÓN

Cecilia Huarte

DISEÑO y DIAGRAMACIÓN

Ariel Aragües

ARTE de TAPA y CONTRATAPA

Alejandro Albornoz, Federico Gutierrez, Hebe Gardes.

EL TREN
SALUDABLE

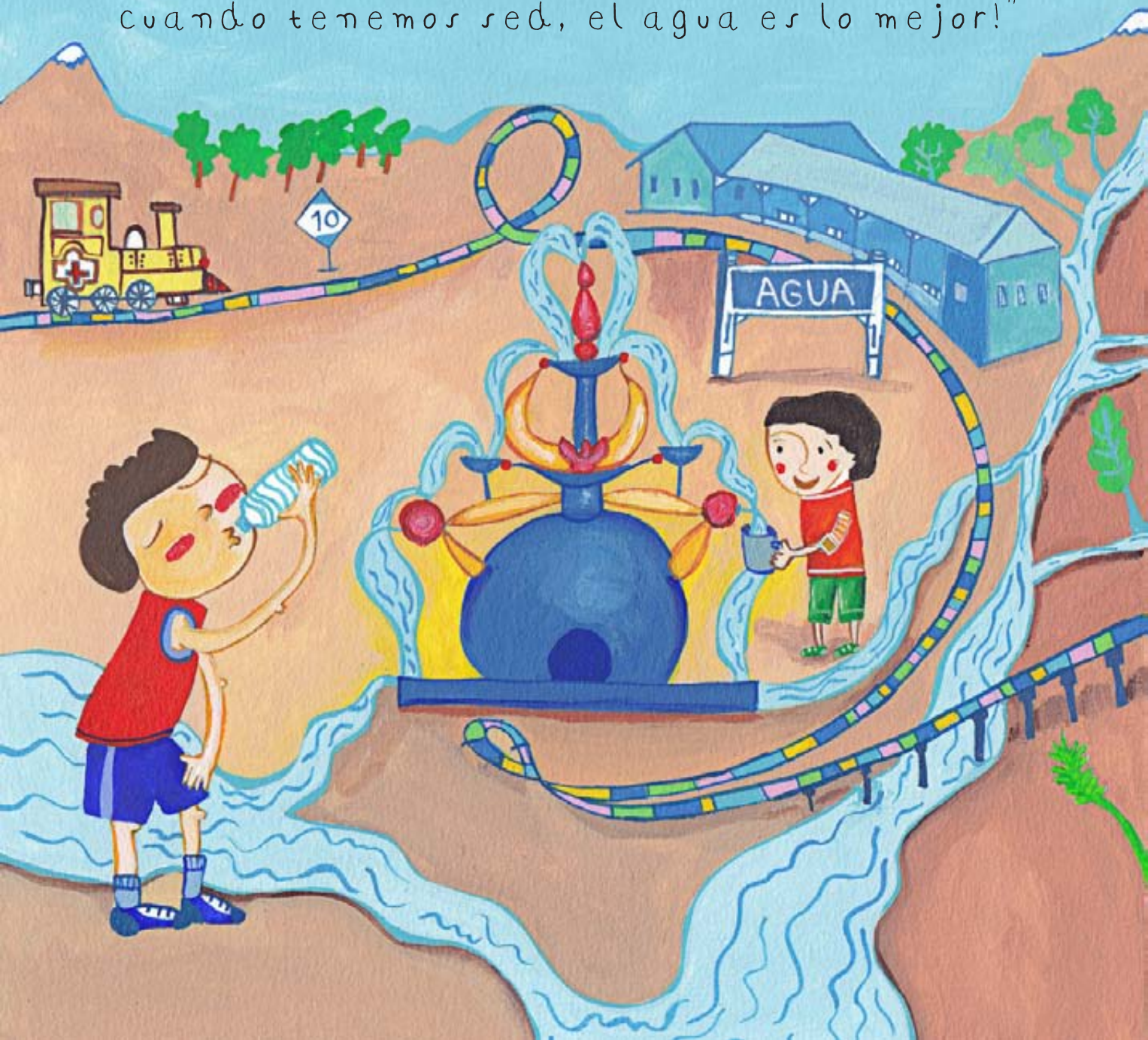
Los voy a invitar al tren más saludable:
en cada estación enseña algo importante.



Haciendo este viaje vamos a aprender
cinco consejos para crecer muy bien.



La primera estación nos dice: "¡Atención:
cuando tenemos sed, el agua es lo mejor!"





Seguimos recorriendo la segunda parada:
"¡comamos muchas frutas, verduras y ensaladas!"



La tercera estación nos saca del asiento:
"iel cuerpo necesita estar en movimiento!



No nos quedemos sentados o en la cama.
¡En vez de ver la tele, juguemos en la plaza!"

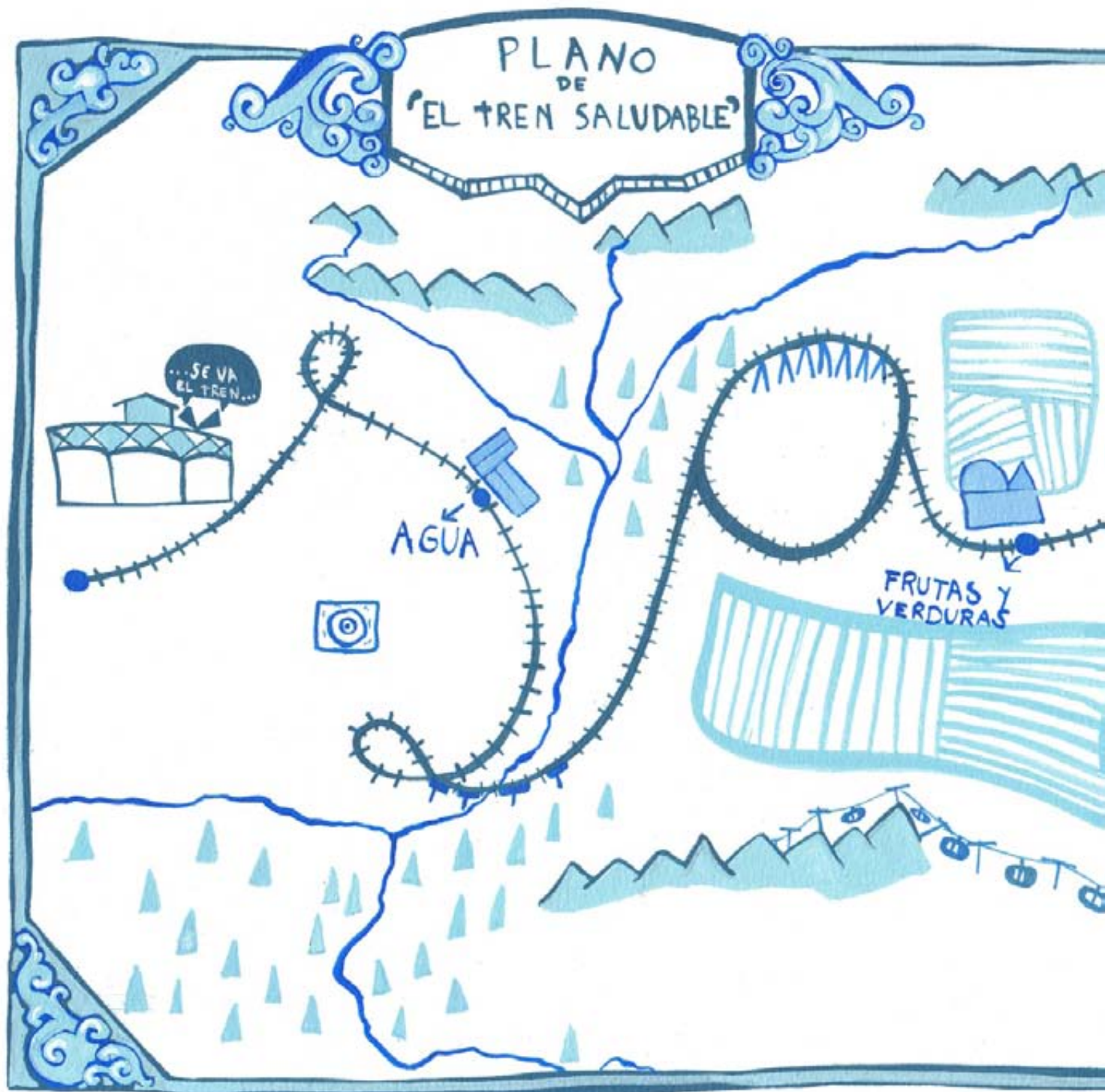
En la cuarta estación se ve un gran letrero:
"Mejor poquita sal. ¡Adiós al salero!"

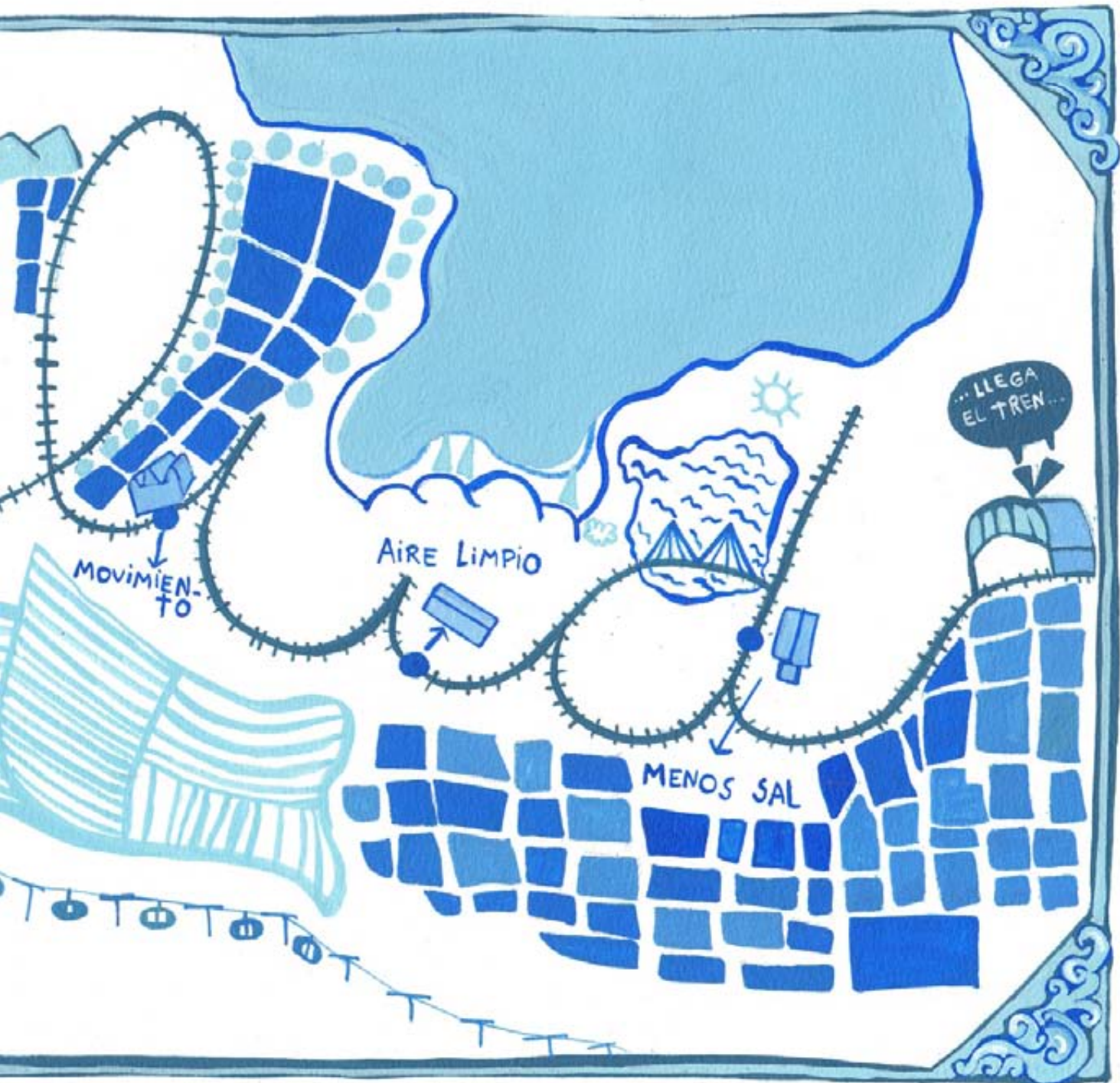


El viaje se termina y contentos bajamos...
¡Ahora ya sabemos cómo crecer más sanos!



PLANO DE 'EL TREN SALUDABLE'





MOVIMIEN-
TO

AIRE LIMPIO

MENOS SAL

... LLEGA
EL TREN...



Alimentación
Saludable
en La Infancia

“El Tren Saludable” busca brindar de forma lúdica recomendaciones sobre los principales hábitos a promover para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y garantizar una vida sana: incluir frutas y verduras en la alimentación diaria, realizar actividad física regularmente, mantener una buena hidratación, disminuir el consumo de sal y declarar todos los ambientes libres de humo de tabaco.



Presidencia de la Nación



Más información en:

argentina.gob.ar/plan-asi