







HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE: CONSUMO DE AGUA NATURAL Y FRUTAS ENTERAS

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE: CONSUMO DE AGUA NATURAL Y FRUTAS ENTERAS





MENSAJE:

AGUA Y FRUTA NATURAL: LA MEJOR RECETA PARA UN CUERPO FUERTE Y FELIZ.

La sesión inicia con la socialización del tema atravez de la presentación de videos, se les resalta la importancia y el impacto positivo para su salud el consumo de agua y fruta entera.

Al terminar la presentación de realiza entrega de botella de agua y fruta.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE: CONSUMO DE AGUA NATURAL Y FRUTAS ENTERAS





Se realizan preguntas sencillas como parte del pretest, sobre sus hábitos alimenticios, en que momento y que cantidad de agua se debe consumir, indagar que frutas les gusta y sugerir las que mas les beneficie ya que es un grupo el cual presenta temas de estreñimiento.

https://www.youtube.com/watch?v=aRW4o-iDyo0
https://www.youtube.com/watch?v=GpkyrO-RJro





GRACIAS