

Un día como hoy...



El 18 de noviembre de 1949 se creó, por decreto del presidente Rómulo Gallegos, el Instituto Nacional de Nutrición (INN) con el objetivo de dar respuestas a la grave situación nutricional que vivía buena parte de la población venezolana.

En 1951, en la conmemoración del segundo aniversario del INN, se celebró por primera vez el Día de la Alimentación en Venezuela.

¿Cómo celebrar este día?

Recuerda que para tener buena salud, la alimentación debe ser un acto consciente

1. Prepara las comidas del día, incluyendo siempre un alimento de cada grupo y agua.

2. Incorpora a los niños en la preparación de las comidas, es una forma divertida de enseñarles educación nutricional y de involucrarlos en la selección de los alimentos.

4. Reúnete con los miembros del grupo familiar para comer; así estrechas los vínculos de afecto, favoreces la comunicación y puedes modelar el comportamiento en la mesa.

3. Aprovecha para hacer alguna actividad física al aire libre y en familia.

www.fundacionbengoa.org

 FundacionBengoa  @fundacionbengoa

RIF: J-30729211-3