

Berisso, 7 de septiembre de 2020

### **La Secundaria continúa propiciando las prácticas saludables**

Como parte del ciclo de charlas organizado por el Departamento de Educación Física de la Escuela Secundaria Dr. René G. Favaloro, se llevaron a cabo dos encuentros virtuales vinculados a prácticas saludables.

Uno de ellos sobre Nutrición y Vida Saludable destinado a los alumnos y alumnas del ciclo superior. La actividad contó con la presencia de la Dra. Johana Paini, Nutricionista especializada en Deporte, Antropometrista Isak 2.

Paini compartió una serie de sugerencias sobre cómo tener una buena alimentación teniendo en cuenta el particular contexto en el que vivimos a causa de la pandemia por el COVID-19. En este sentido expuso estrategias nutricionales para implementar durante el período de distanciamiento social.

La otra charla abordó la importancia de tener conocimientos básicos sobre Reanimación Cardio Pulmonar (RCP) y fue para los chicos y chicas de 1ro, 2do. Y 3er año. En este caso contó con la participación de Rodrigo Antúnez, Profesor de Educación Física. Antúnez, además se desempeña como Guardavidas y es Director de la escuela de natación Al agua pato, lo que le permite contar con una amplia experiencia en el tema de reanimación.

# A COMER!

LO QUE NO PUEDE FALTAR EN TU PLATO



**HIDRATOS DE CARBONO**  
**1/3 DEL PLATO**  
Altos en fibra  
Controlar la cantidad

**VEGETALES**  
**1/3 DEL PLATO**  
Variedad en los color

**PROTEÍNA**  
**1/3 DEL PLATO**  
Fuentes magras  
Retirar la grasa visible



**AL AGUA PATO**  
UN ESTILO DE VIDA

# 0:07

