

Retos Ciudadanos

Construyamos ciudadanía



Reto 2 | Prepara y comparte un alimento saludable.

Objetivo: preparar y compartir con un familiar, amigo o colega un alimento saludable y su receta



Busca, elige o inventa alguna receta de comida o bebida saludable

1



Compártelo con alguien en tu trabajo, con tus familiares y amigos

3



Visita el [micrositio](#)

Recuerda contarnos cómo te fue en este reto y **comparte** con el hashtag **#RetosCiudadanos**

5

Toma fotos, videos o describe la forma de preparación y por qué crees que tu alimento es una opción accesible y sana

2

#RetosCiudadanos



Analicen y reflexionen sobre los ingredientes, el modo de preparación y el impacto de consumir este tipo de alimentos

4

Ejemplos y materiales de apoyo para realizar el reto

Escanea o presiona sobre el código



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

