

# TERRITORIO Y SALUD

## Fortalecer nuestro cuerpo y cuidar nuestra salud

6

Consumir frutas, verduras y productos sanos de nuestro territorio y de territorios vecinos fortalece nuestro cuerpo.



7

Mantenerse activo físicamente fortalece la inmunidad y mejora la circulación. Hay que hacerlo permanentemente, cuando haya emergencia y cuando no la haya.



8

Buscar suplementos alimentarios para fortalecer las defensas, especialmente si alguien está débil por alguna enfermedad



9

Realizar actividades, y alimentarse y dormir bien nos mantienen sanos y fuertes



10

Mantener la alegría y el pensamiento positivo



Dirección creativa y textos: Oscar Bazoberry, Lorenzo Solíz y Jhoaelin Dávalos  
 Ilustraciones y diseño: Jorge Dávalos C.  
 Realización: Federación Sindical Única de Trabajadores Campesinos Regional- Madre de Dios, Central Campesina Sena San Lorenzo, Central Campesina de Puerto Rico, Gobierno Autónomo Municipal Sena y Gobierno Autónomo Municipal Puerto Rico.



Con apoyo de: IPDRS, OXFAM, LACT, Pan para el Mundo, Fastenopfer e ICCO Cooperación

6

Consumir frutas, verduras y productos sanos de nuestro territorio y de territorios vecinos fortalece nuestro cuerpo.



7

Mantenerse activo físicamente fortalece la inmunidad y mejora la circulación. Hay que hacerlo permanentemente, cuando haya emergencia y cuando no la haya.



8

Buscar suplementos alimentarios para fortalecer las defensas, especialmente si alguien está débil por alguna enfermedad



# 9

Realizar actividades, alimentarse y dormir bien, nos mantienen sanos y fuertes



# 10

## Mantener la alegría y el pensamiento positivo

