



CANCIÓN
“PONTE CAÑÓN!”
Música y letra.- Víctor López Estríngana

¡PONTE EN FORMA, COME BIEN!
¡PONTE CAÑÓN DE LA CABEZA A LOS PIES!
¡PONTE EN FORMA, COME SANOS!
¡SIEMPRE EQUILIBRADO!
¡PONTE EN FORMA, COME BIEN!
¡PONTE CAÑÓN DE LA CABEZA A LOS PIES!
¡PONTE EN FORMA, COME SANOS!
¡SIEMPRE EQUILIBRADO!

COME VERDURA, Y MUCHA FRUTA
TAMBIÉN LEGUMBRES, CARNES O PESCADO
SON LOS CEREALES, LOS MÁS IMPORTANTES
LLENAN DE FUERZA TUS PIERNAS Y BRAZOS...
¡OJO! CON LOS DULCES,
POQUITO Y CON CUIDADO...

¡PONTE EN FORMA, COME BIEN!
¡PONTE CAÑÓN DE LA CABEZA A LOS PIES!
¡PONTE EN FORMA, COME SANOS!
¡SIEMPRE EQUILIBRADO!
¡PONTE EN FORMA, COME BIEN!
¡PONTE CAÑÓN DE LA CABEZA A LOS PIES!
¡PONTE EN FORMA, COME SANOS!
¡SIEMPRE EQUILIBRADO!

CINCO COMIDAS HAY QUE HACER EL DÍA
PARA ESTAR SIEMPRE A TOPE DE ENERGÍA
MASTICA BIEN, EN ESO NO TENGAS PRISA...
¡BEBE MUCHA AGUA!
¡HAZ DEPORTE CADA DÍA!
Y POR LA NOCHE TOCA...
DORMIR AL MENOS 8 HORAS.

¡PONTE EN FORMA, COME BIEN!
¡PONTE CAÑÓN DE LA CABEZA A LOS PIES!
¡PONTE EN FORMA, COME SANOS!
¡SIEMPRE EQUILIBRADO!
(BIS)