



CONCEPTOS BÁSICOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMER SALUDABLE =

comer todo tipo de productos en cantidades apropiadas:

- verduras y frutas,
- cereales,
- lácteos,
- carne, pescado y legumbres,
- aceites y frutos secos.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMER SANO?

para no ponerse enfermo

para tener fuerza y buen humor

para dotar al cuerpo de los nutrientes necesarios

para poder concentrarse y aprender bien

DESAYUNA TODOS LOS DÍAS:

- para poder concentrarte,
- para pensar eficientemente,
- para tener energía para empezar el día.

COME 5 COMIDAS AL DÍA

- para tener energía todo el día

HAZ EJERCICIO:

- para estar sano,
- para reducir la fatiga y el estrés,
- para estar listos para afrontar retos.

Esto es un ejemplo de tu
DESAYUNO:



LÁCTEOS

+



CEREALES

+



FRUTAS O VERDURAS