

CAPITÁN COMESANO #1



**"¡COME
SANO!"**

LUCHA CONTRA LA DIETA NO SALUDABLE

HABILIDADES Y SÚPER PODERES

- **SU ESCUDO ES EL "PLATO DEL BUEN COMER". TIENE LA MEJOR RECOMENDACIÓN PARA UNA SANA ALIMENTACIÓN.**
- **TE AYUDA A SABER CÓMO MEJORAR TU ALIMENTACIÓN Y CRECER MÁS FUERTE Y SANO.**

CAPITÁN COMESANO TE RECUERDA QUE:

- **UNA DIETA SANA PUEDE AYUDARTE A EVITAR DESNUTRICIÓN, OBESIDAD Y ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES.**
- **DEBES INCLUIR 5 PORCIONES DIARIA DE FRUTAS Y VERDURAS.**
- **SÚPER RECOMENDACIÓN: REDUCE EL CONSUMO DE SAL, AZÚCAR Y GRASA SATURADA.**