

# 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 concentrarse
- para pensar eficientemente
- para tener energía para empezar el día

## COME 5 COMIDAS AL DÍA:

- para tener energía todo el día.

## HAZ EJERCICIO:

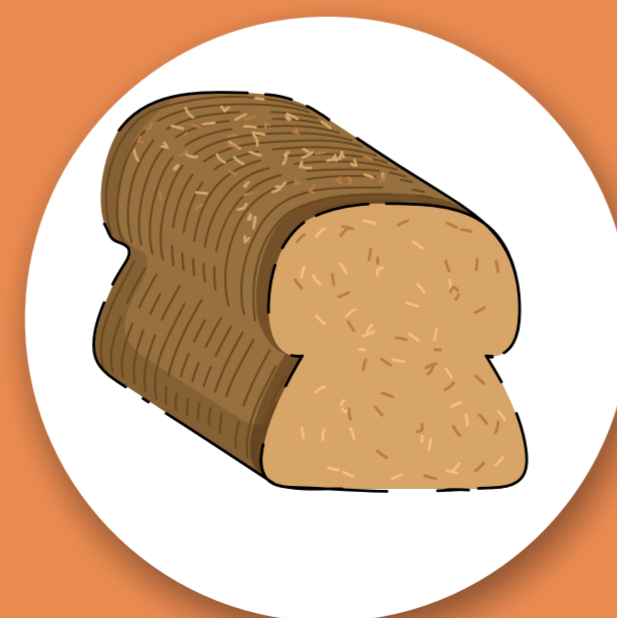
- para estar sano
- para reducir la fatiga y el estrés
- para estar listos para afrontar retos

Esto es un ejemplo de tu **DESAYUNO:**



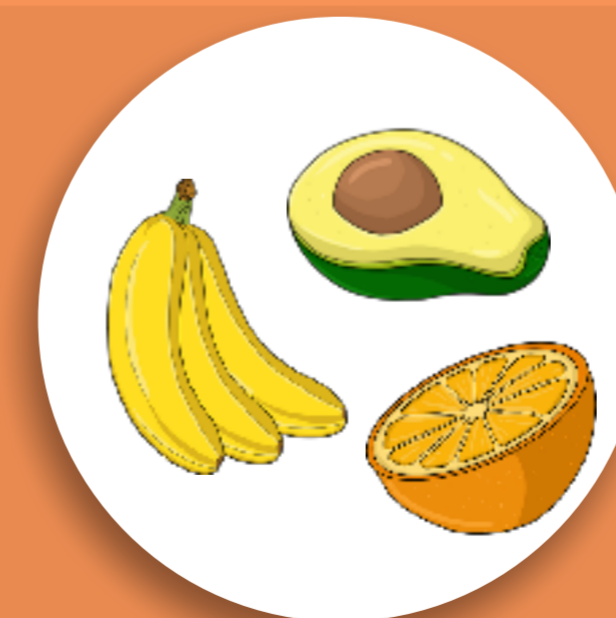
LÁCTEOS

+



CEREALES

+



FRUTAS O VERDURAS