

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

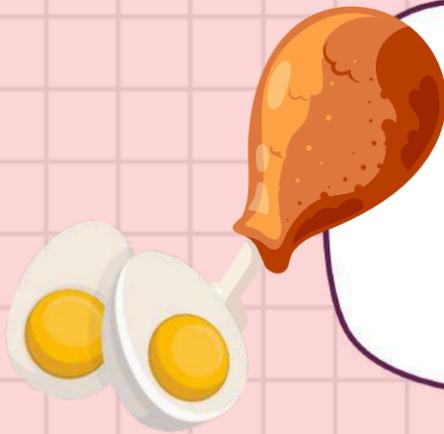


AGUA

El agua es una bebida vital, no olvides tomarla tanto en las comidas como entre horas

LÁCTEOS

Consume tres lácteos al día, como leche, yogur o queso, para que tus huesos crezcan sanos y fuertes

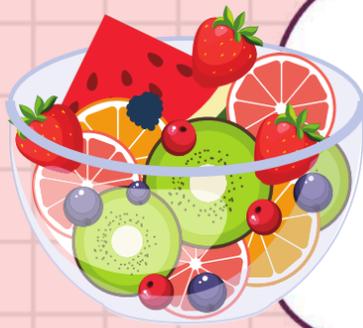


PROTEÍNAS

Nuestro organismo necesita proteínas para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel

VERDURAS

Es muy importante consumir verduras ya que aportan una gran cantidad de fibra y minerales al cuerpo.

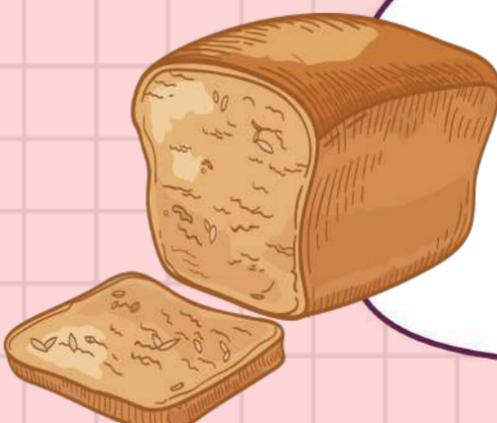
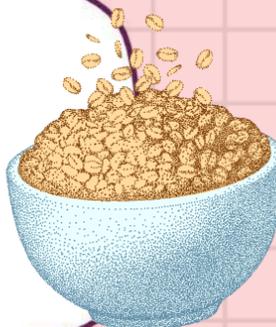


FRUTAS

Son ricas en vitaminas, calcio, hierro y ácido

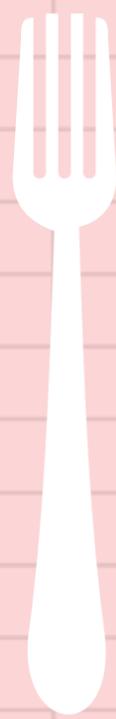
GRANOS

Los cereales aportan fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes



PAN

Incluye pan en tus comidas. Si es integral, aún mejor.



5 COMIDAS AL DÍA



Comer 5 veces al día te mantiene activo y además favorece tu metabolismo

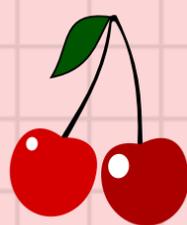
DESAYUNO

Un desayuno adecuado nos proporciona la energía que necesitamos para comenzar el día, desayuna siempre antes de ir al colegio.



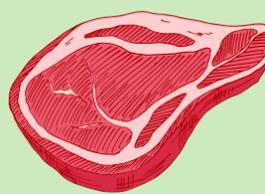
El brunch o tentempié de media mañana, te ayudará a mantener la energía que necesitas y evitará que pasemos las horas previas a la comida con hambre.

BRUNCH



COMIDA

La comida es importante que sea variada, aprovechando alimentos frescos, de temporada y de proximidad.



Toma una merienda saludable para mantenerte con energías hasta la cena.

MERIENDA



CENA

La cena debería de ser más ligera que las demás comidas del día, evita la grasa y comer en exceso.

