

10 SUPER CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE Y ENTRETENIDA

1. Comer es divertido... ¡Disfruta la comida!
2. El desayuno es una comida importante
3. Procura comer alimentos variados durante el día.
La receta para mantenerse sano es la variedad.
4. ¿Qué alimento va ganando? Haz de los carbohidratos la base de tu alimentación
5. ¡Choca esos cinco! Come fruta y verdura en cada comida, ¡y también entre horas!
6. Detalles sobre las grasas. El exceso de grasas no es bueno para la salud
7. ¡La merienda está servida! Come a la hora indicada y cambia con frecuencia lo que picas entre horas
8. Sacia la sed. Bebe cuanto puedas
9. ¡Cuida tus dientes! Cepíllate los dientes al menos dos veces al día
10. ¡Muévete! Haz ejercicio a diario no lo olvides tu puedes.

