



HABITOS ALIMENTICIOS

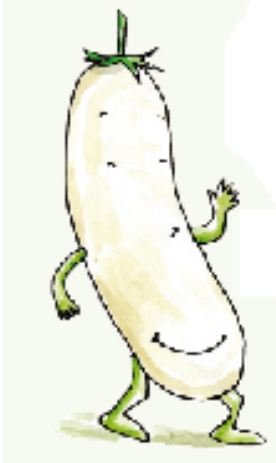


Para alimentarnos bien, ¿qué debes hacer?

Te lo diré en un santiamén.

Combinar tus alimentos sin muchos condimentos.

Muchas proteínas para que puedas crecer,
mucho fibra y tu estómago funcionará muy bien.



Un poco de vitaminas,
un poco de minerales
que están en las frutas,
verduras y cereales.



Toma agua que es importante
para ayudar a fabricar la sangre
y transportar el alimento por tu cuerpo.

No comas grasas en exceso
porque puedes llegar a ser obeso.



