



¿Qué debemos comer?



Comer de todo te hará estar fuerte y sano



La comida rápida o Fast Food será solamente para ocasiones especiales



Las vitaminas de frutas y verduras te ayudan a estar guapo/a



Las chuches y dulces no te alimentan y te estropean los dientes



Con un buen desayuno te concentrarás mejor en clase



Hacer deporte te ayuda a crecer



¿Cómo repartimos los grupos de alimentos a lo largo del día?



* Adaptación de la pirámide elaborada por la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2001)