

# ¿CÓMO DEBE SER TU ALIMENTACIÓN?



**¡NO OLVIDES BEBER 2 LITROS DE AGUA AL DÍA!**

AGUA, ZUMOS, CALDOS, LÁCTEOS, ETC.

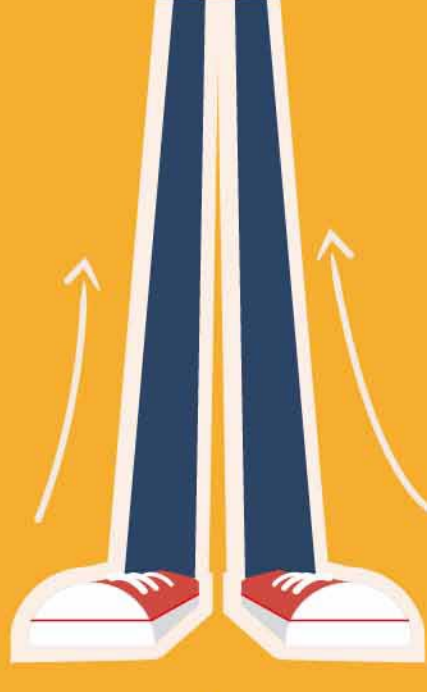
AL LEVANTARSE

DESPUES DE HACER EJERCICIO

SI HACE CALOR

ENTRE COMIDAS

## VENTAJAS DE UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA



Hace que crezcas fuerte y sano



Proporciona toda la energía que tu cuerpo necesita



Tu cuerpo y cerebro funcionan mejor

## 5 COMIDAS AL DÍA

**1 DESAYUNO**

Zumo natural o Fruta

Leche o Yogurt

Pan o Cereal + Mermelada o Miel

Proporciona la energía necesaria para empezar el día y concentrarse en el colegio.

**2 MEDIA MAÑANA**

Fruta o Yogurt

(o un bocadillo pequeño)

Ayuda a estar de buen humor y rendir mejor.

**3 COMIDA**

Debe contener 1 alimento de cada grupo en cantidades proporcionadas

Agua + Cereales + Verduras + Carne

Repone fuerzas para continuar la jornada.

**4 MERIENDA**

Fruta o Yogurt

(o un bocadillo pequeño)

Aporta energía y vitalidad a media tarde.

**5 CENA**

Debe completar la alimentación del día.

Debe ser ligera para facilitar la digestión

Completa el menú diario, es el momento de disfrutar del final del día.