

## Mantén una dieta nutritiva y variada



Ya sé, papá, pero que nuestro estomago esté lleno no quiere decir que estemos consumiendo todas las **VITAMINAS Y NUTRIENTES** que necesitamos.

En la escuela nos dicen que debemos comer carne, pescado, leche, queso, cereales, verduras y frutas.

Además ¡es aburrido comer siempre lo mismo!



Buenas cosas aprendes en la escuela ... no debes faltar...

Papá, nuestro cuerpo necesita de varios alimentos.

Sólo tenemos que preparar diversas comidas y usar variedad de ingredientes en cada comida.



MANTÉN UNA DIETA NUTRITIVA Y VARIADA

**COME SANO**

