


Pepita


y

Papá

Mantén una dieta nutritiva y variada



¡Qué largo día, papá!
Trabajamos mucho en
el colegio, me muero
de hambre.




Ahora que
lleguemos a la
casa hacemos
una rica sopa con
habas y papas.



¿OOOTRA
VEZ?

¡TODOS LOS
DÍAS COMEMOS
LO MISMO!



¡Pepita, no seas
desagradecida! Preparo sopa
todos los días para que no te
quedes con hambre.
¿No ves que llena bastante?

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**

