

Una Alimentación Sana

- Es conveniente tomar los alimentos repartidos a lo largo del día.
- La cantidad de comida que necesitamos depende de la edad y de la actividad física que realizamos.

Las comidas diarias

Desayuno:
Es la más importante del día, debe tener: fruta, leche, tostadas o cereales.

Media mañana y merienda:
Bocadillo, fruta o leche.

Comida o cena:
Alimentos variados, verduras, carne o pescado, pasta o huevos.

Recomendaciones para comer bien

- No comer más de lo necesario o engordaremos y nos pondremos enfermos.
- No comer menos de lo necesario o también nos pondremos enfermos.
- Si tenemos mucha actividad física, debemos comer alimentos que nos aporten mucha energía.
- Comer despacio y masticar bien.
- No consumir muchas grasas ni golosinas.