

¿CÓMO DEBE SER TU ALIMENTACIÓN?



NO OLVIDES BEBER 2 LITROS DE AGUA AL DÍA!



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



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

2

MEDIA MAÑANA



Ayuda a estar de buen humor y rendir mejor.

3

COMIDA



Repone fuerzas para continuar la jornada.

4

MERIENDA



o
Yogurt



o un bocadillo
pequeño)

5

Debe completar
la alimentación
del día.



CENA

Debe ser ligera
para facilitar
la digestión

**Aporta energía y vitalidad
a media tarde.**



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

Para más información visita www.citysalud.es

