

## Alimentos saludables para la escuela



Coma distintos tipos de pan.



Pruebe nuevas combinaciones.



¡Tome frutas y verduras todos los días!

## Coma sano y manténgase activo

Haga ejercicio todos los días.



Si come de forma saludable y hace ejercicio con regularidad podrá mantener un peso saludable ...



...y proteger a su familia de diabetes, enfermedades cardíacas y otras enfermedades.



## Alimentos saludables para la familia



# Spanish

# Alimentos sanos

Coma alimentos variados todos los días...



Muchas verduras y frutas de atractivos colores



Algo de pan, cereales o verduras con almidón



Algo de leche y productos lácteos



Una pequeña cantidad de carne (por ejemplo pollo, pescado, cordero) o un alimento alternativo a la carne (como lentejas, garbanzos y otras legumbres).

# Refrigerios sanos



Ofrezca a los niños alimentos sanos para picar entre comidas.



Estos son refrigerios/tentempiés sanos.



Estos alimentos contienen mucha grasa, azúcar y sal. Procure no consumirlos o cómalos sólo en ocasiones especiales.

# Bebidas sanas.



Las mejores bebidas para los niños son el agua y la leche.



Bebidas sanas.



Estas bebidas contienen gran cantidad de azúcar. Intente no beberlas.