

Lléname de pila

¿Sabías que los cereales te proporcionan hidratos de carbono?... ¿Quééééééééééé?

Sí, el hidrato de carbono es como la pila de energía que necesitas cada día para jugar, aprender y tener ánimo para todas tus actividades.

Los cereales están hechos principalmente de arroz, maíz o una mezcla de harina. Claro, algunos tienen sabores y colores que te gustan, pero todos son productos naturales.



Tú puedes comer dos porciones de cereal, es decir, casi una tasa llena de cereal o una barra al día.

Personas como tú pueden consumir todos los tipos de cereales, excepto los niños menores de dos años.

Los niños como tú requieren de cinco comidas al día; es decir, desayuno, comida y cena, además de dos colaciones entre comida, como frutas, verduras, gelatina, arroz con leche o una barra de cereal.

Mito o realidad

LOS CEREALES NO ENGORDAN. Son una fuente de energía que fácilmente gastas cuando juegas. Pero recuerda que todo exceso hace daño.

¿Sabías que los hermanos Kellogg descubrieron en 1906 el cereal como un elemento que ayudaba a los enfermos a recuperarse?

