

# Decide por tu cuerpo

Tu organismo necesita desde algo dulce hasta una verdura. Comienza una aventura y decide qué es lo que quieres comer.



Haz el ejercicio una vez a la semana, plátalo con tus papás, seguro se divertirán si lo hacen juntos.

¿Cómo elegir tu comida? Es sencillo, aquí va una ayuda. Del dibujo que tienes, selecciona un alimento de cada grupo.

*No es malo que comas lo que a ti te gusta, sólo es cuestión de que conozcas cuándo y en qué cantidad hacerlo*



¿Sabías que tomar agua mientras comes es necesario? Sí, aunque muchos adultos piensan que es malo, los nutriólogos dicen que necesitas beber líquidos mientras comes, desayunas y cenas, para que tengas una mejor digestión.

