

# Marianita te enseña sobre: **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



# MARYMOUNT



# 1

Come todos los tipos de alimentos.



# 2

No comas tanto dulce, hamburguesas ni perros calientes.



# 3

Come más frutas y verduras.



# 4

Cambia la gaseosa y los refrescos por jugos naturales.



# 5

No le añadas sal a los alimentos ya preparados.



# 6

Consume alimentos integrales, como las galletas saludables.



# ¡Recuerda hacer EJERCICIO!

