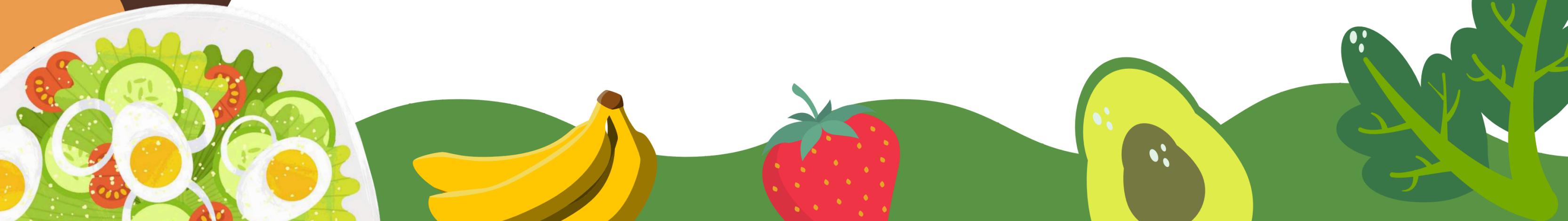


ALIMENTOS  
SALUDABLES PARA  
UNA VIDA SANA



# HOY APRENDERÁS A...

Identificar  
alimentos y  
bebidas  
saludables.

Te explicaremos  
los beneficios de  
un estilo de vida  
saludable.

Comparar alimentos  
saludables y no  
saludables.



# ¿QUÉ ES UN ALIMENTO SALUDABLE?

Son aquellos que aportan a nuestro cuerpo los nutrientes necesarios para crecer y mantenernos sanos.

Ejemplos: frutas, verduras, cereales integrales, agua simple.

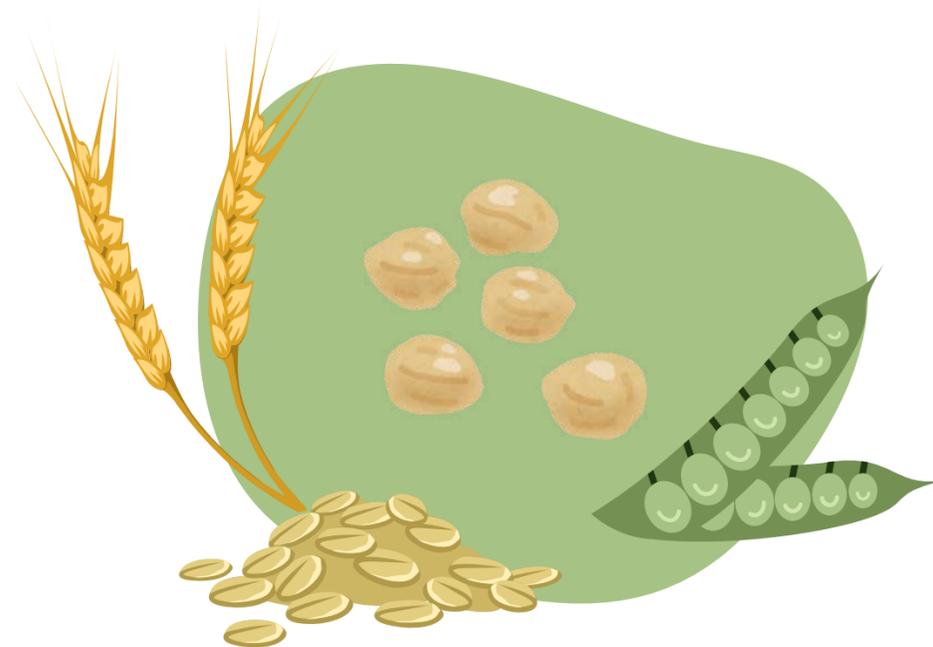


# TIPOS DE ALIMENTOS SALUDABLES

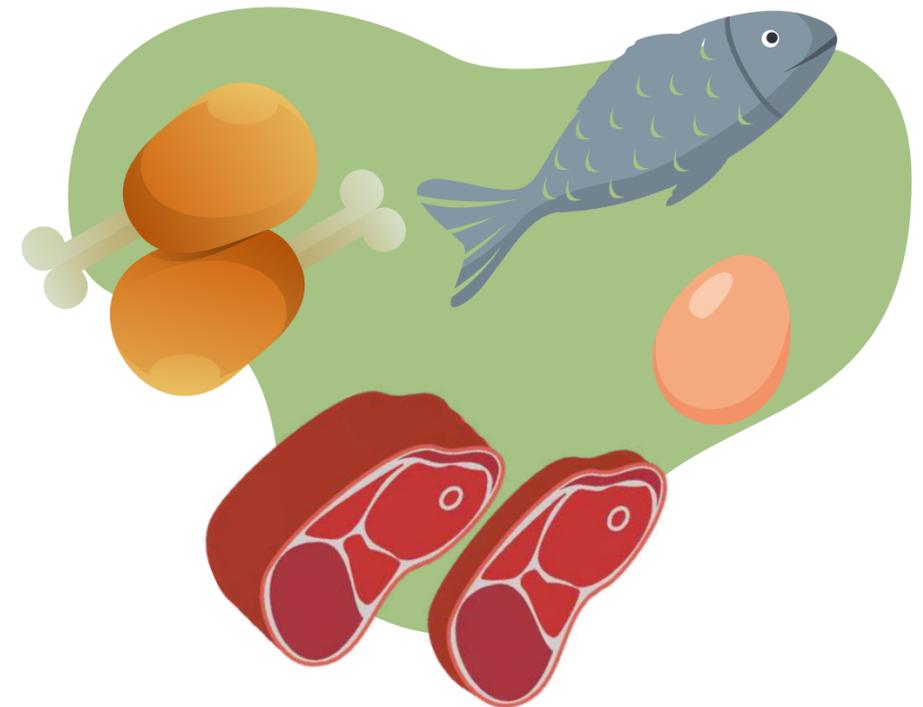
Frutas y  
Verduras.



Cereales y  
Tubérculos.



Proteínas.



BEBIDAS  
SALUDABLES

VS

BEBIDAS  
NO SALUDABLES



# ¿CÓMO LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?



Bebe suficiente agua.



Elige alimentos saludables.



Realiza actividad física todos los días.