



Consumo alimentos saludables.

Tener una alimentación saludable me otorga energía, ayuda a un mejor funcionamiento del cerebro y me hace sentir feliz.

- Elegir alimentos bajos en grasas, sales y azúcares es un hábito saludable.
- Intento consumir comidas caseras y comidas preparadas en la escuela.
- Es recomendable consumir comidas diferentes a lo largo de la semana.
- Debo intentar comer todos los días alrededor de la misma hora. Cuando como, intento no comer demasiado.
- Es importante que intente comer refrigerios saludables en lugar de alimentos que no son buenos para mí.
- Los refrigerios saludables incluyen frutas, verduras, alimentos integrales y bebidas saludables como el agua y la leche descremada.
- No es bueno consumir alimentos y bebidas como papas fritas, dulces y sodas.
- Puedo probar diferentes alimentos saludables para ver si me gustan. A veces deberé probar un alimento varias veces antes de lograr que me guste.

