

Fundación Pantaleon te enseña que...

...Comer bien, te hace bien

Lávate las manos antes de comer.



Come frutas y verduras frescas.



Desayuno

Almuerzo

Cena



Reparte los alimentos en tres comidas.



Come carne o hígado al menos una vez por semana y queso, huevos o leche al menos dos veces por semana.



Incluye moderadamente el azúcar en tu desayuno o merienda, te dará la energía que necesitas para estudiar y jugar.

