

# DATO RANDOM DE APRENDIZAJE

## CUIDA TU ALIMENTACIÓN

INCORPORA A DIARIO  
ALIMENTOS DE TODOS LOS  
GRUPOS ALIMENTICIOS



TOMA A DIARIO 8 VASOS  
DE AGUA, CUIDANDO EL  
MEDIO AMBIENTE



LIMITA EL CONSUMO DE  
BEBIDAS AZUCARADAS Y  
DE ALIMENTOS CON  
ELEVADO CONTENIDO DE  
GRASAS, AZÚCAR Y SAL



CONSUME ACEITE CRUDO  
COMO CONDIMENTO,  
FRUTOS SECOS O SEMILLAS



### ALIMENTOS PARA TU DESAYUNO



YOGURT



CHÍA



HUEVOS



PLÁTANO



JUGO DE  
NARANJA



AVENA



FRUTILLAS Y  
BERRIES