



**ALIMENTOS SUPERFLUOS
(CONSUMO OCASIONAL)**



**ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS
(CONSUMO SEMANAL)**



**ALIMENTOS BÁSICOS
(CONSUMO DIARIO)**



El humo perjudica tu salud

Corre, salta, juega... ¡muévete!

Come despacio, ni mucho ni poco, varias veces al día