

¡ Come Bien !

Para que un niño o adulto tenga una buena alimentación debe seguir unos pequeños pasos llamados ``MORDISCOS´´, que son los siguientes:

- 1º No comer entre horas.
- 2º Tomar los nutrientes necesarios para nuestro cuerpo.
- 3º Alimentarnos con una dieta sana y equilibrada.
- 4º Hacer cinco comidas al día: Desayuno.
 Almuerzo.
 Comida.
 Merienda.
 Cena.
- 5º Desayunar adecuadamente ya que es la comida más importante del día.
- 6º No abusar de un exceso de grasas o azúcares a diario.

Yo creo que aparte de estos ``MORDISCOS´´ también hay que hacer ejercicio, tomar agua y fruta a diario si queremos tener una dieta saludable.

