



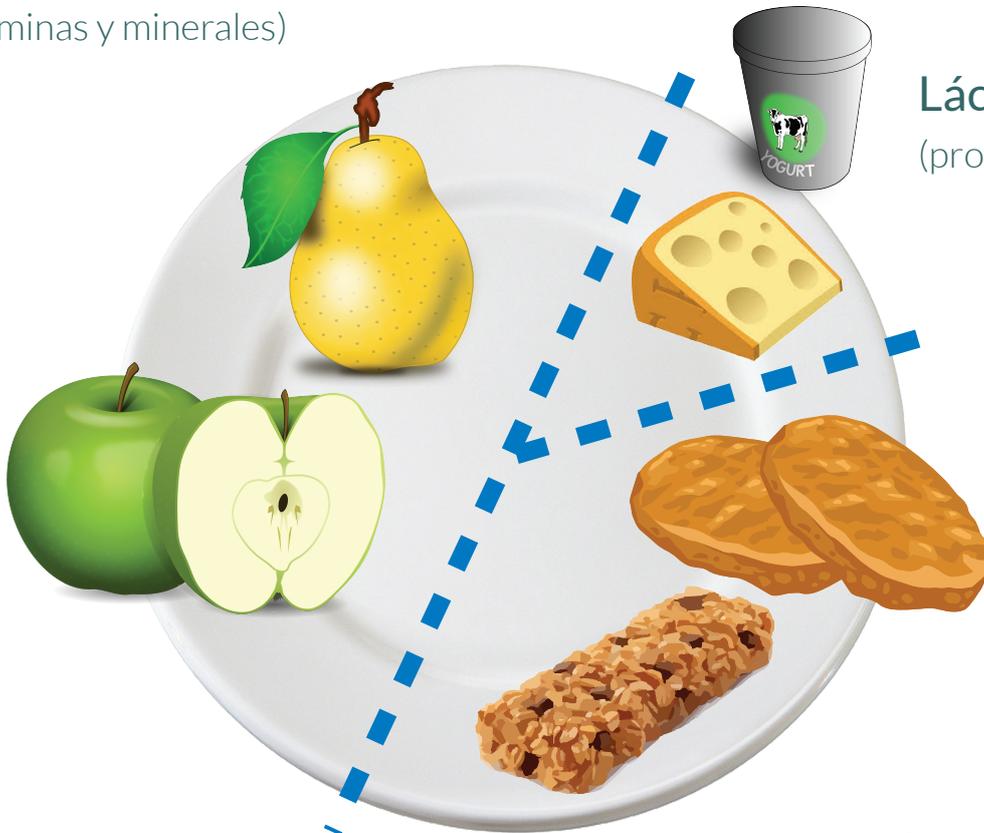
# DESAYUNO - MERIENDA

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Agua  
(2 litros diarios)

Frutas  
(fibra, vitaminas y minerales)



Lácteos  
(proteínas y calcio)

Pan y Cereales  
(energía)

**Recordá que el desayuno y la merienda  
son comidas importantes que no deben saltarse**