

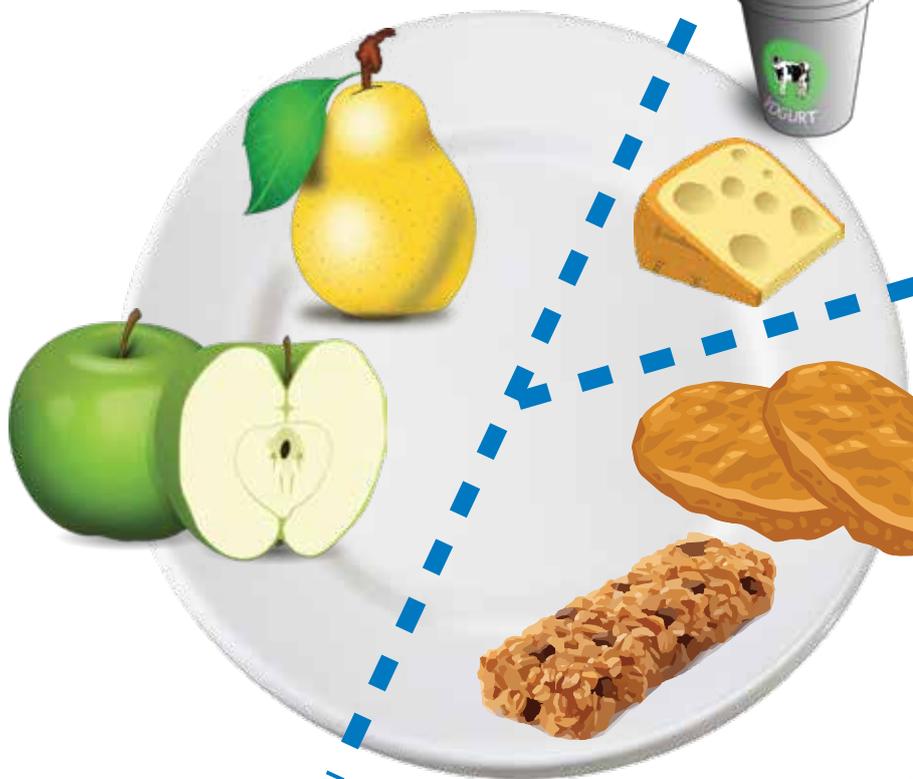


# DESAYUNO - MERIENDA

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### Frutas

(fibra, vitaminas y minerales)



### Agua

(2 litros diarios)



### Lácteos

(proteínas y calcio)

### Pan y Cereales

(energía)

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