

MANTENER UN PESO SALUDABLE EN LA INFANCIA

REPARTE LOS ALIMENTOS EN VARIAS TOMAS. EL DESAYUNO, ES UN BUEN COMIENZO.

NO USES LOS ALIMENTOS COMO PREMIO O CASTIGO

EVITA TENER EN CASA ALIMENTOS SUPERFLUOS (REFRESCOS, BOLLERÍA, ETC)

NO LES EXIJAS DEJAR EL PLATO LIMPIO

INICIALES EN ALGÚN DEPORTE



**proexport**
sembrando futuro

Fuente: Asociación "5 al día"