



## Comidas Saludables

### Artículo para el boletín de noticias

.....

**¡Se buena onda, come inteligente, y siéntete bien!**

- Coma más comida verdadera (como una papa cocida) y menos comida chatarra y comida empaquetada (como papitas fritas)
- Desayune, almuerce y cene cada día
- Cuando esté en casa, coma con su familia
- Apague la TV cuando coma
- Coma despacio y deje de comer cuando todavía le quede un espacio en el estomago

