



NURTURE

www.nurtureyourfamily.org

¿Por qué necesitamos comer?



+



=



Revised July 2013

Porque así como los autos
necesitan gasolina,
¡Nuestros cuerpos necesitan comida!



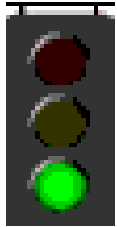
+



=



La comida le da a nuestros cuerpos la energía
necesaria para pensar, jugar, y ¡para hacer todas
las actividades que nos gustan!



ALIMENTOS GO

La comida nos proporciona energía de larga duración

Es necesario que comamos todos los días

La comida nos ayuda a permanecer saludables





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org



ALIMENTOS SLOW

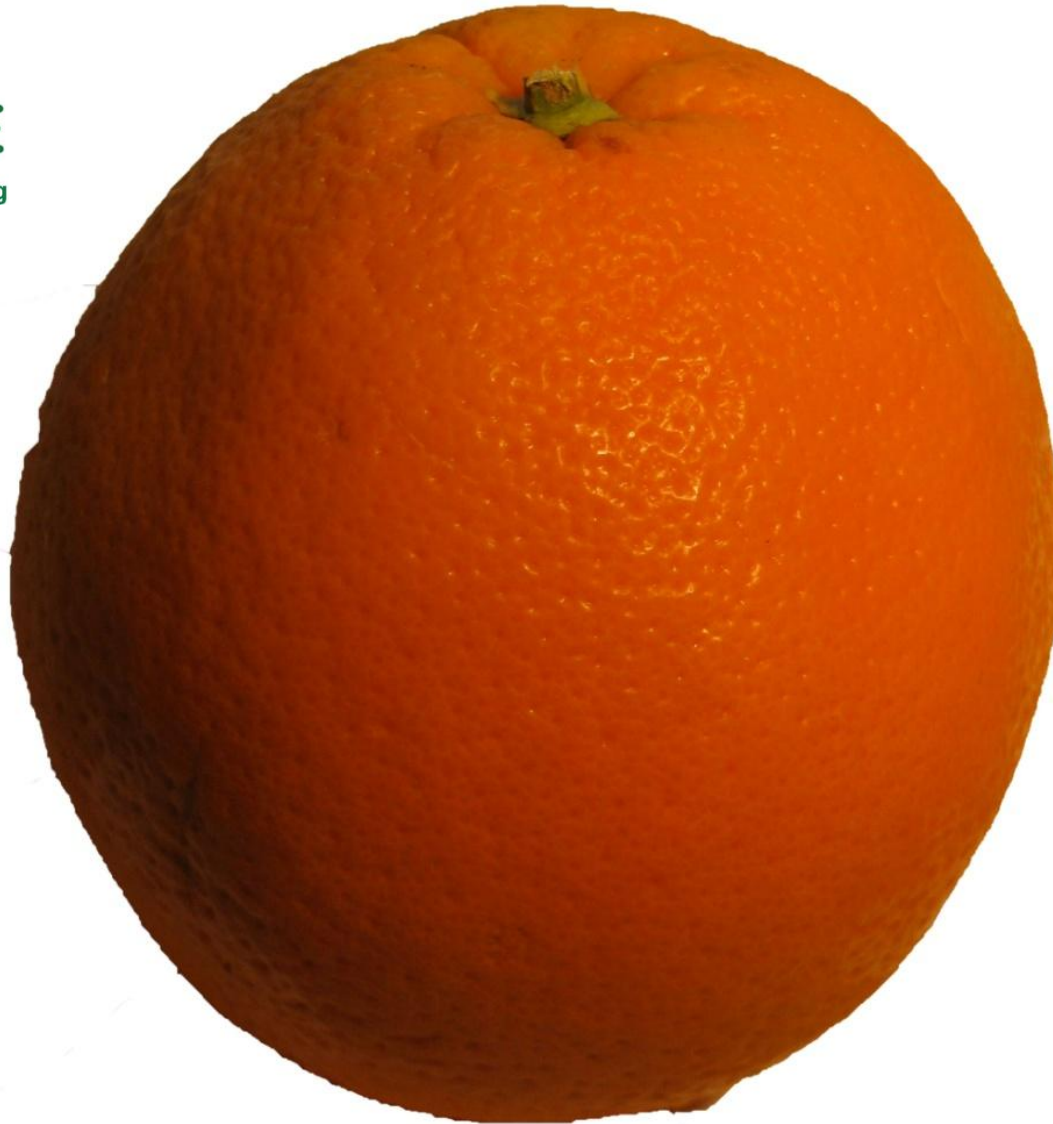
- Existe comida baja en nutrientes saludables
- Existe comida que incrementa nuestra energía y después la reduce
- Esa comida debe ser consumida con moderación





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org

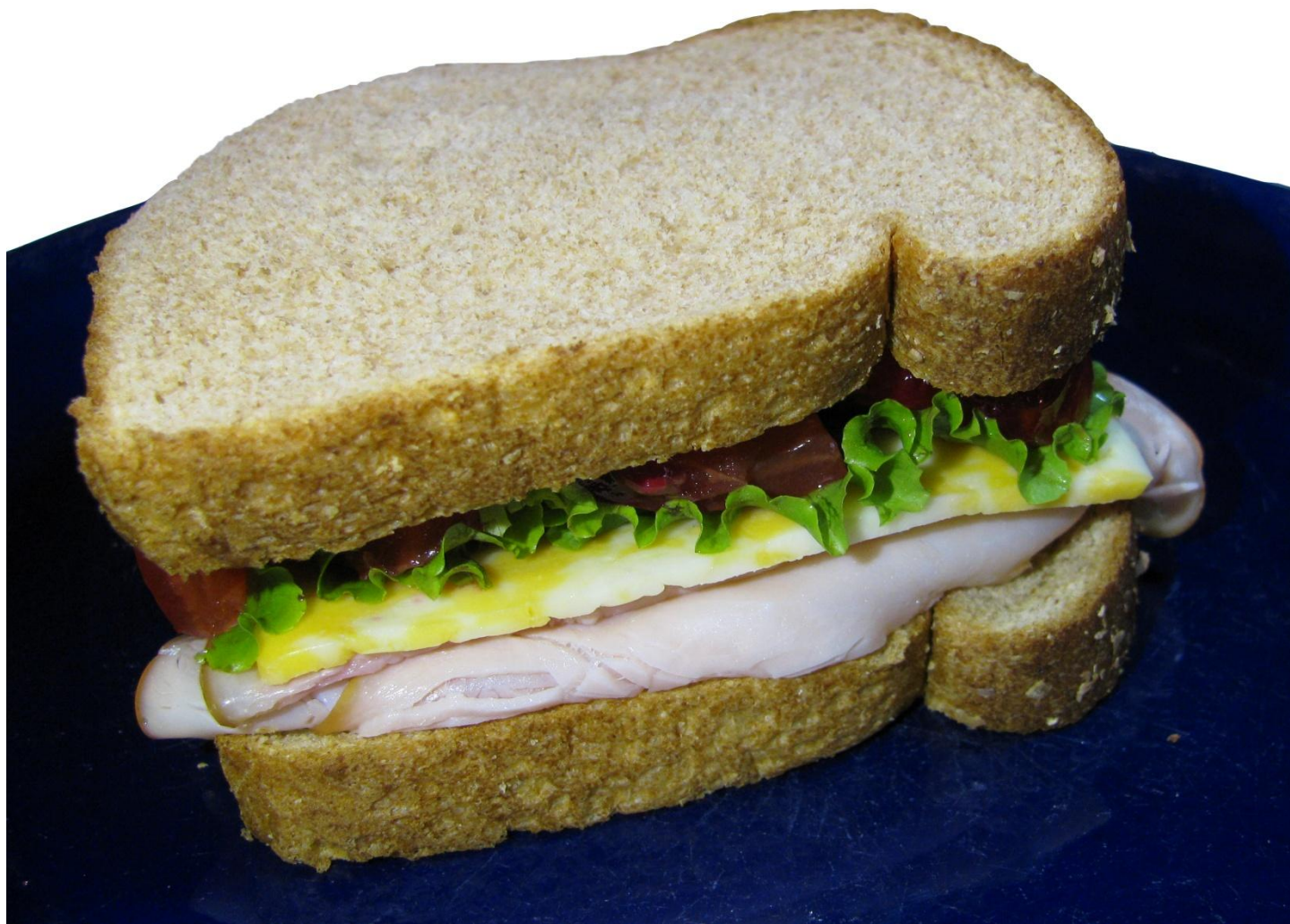


Photo courtesy of Chris Breeze



NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org



Photo courtesy of geoftheref



NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org



Photo courtesy of David Leggett



NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

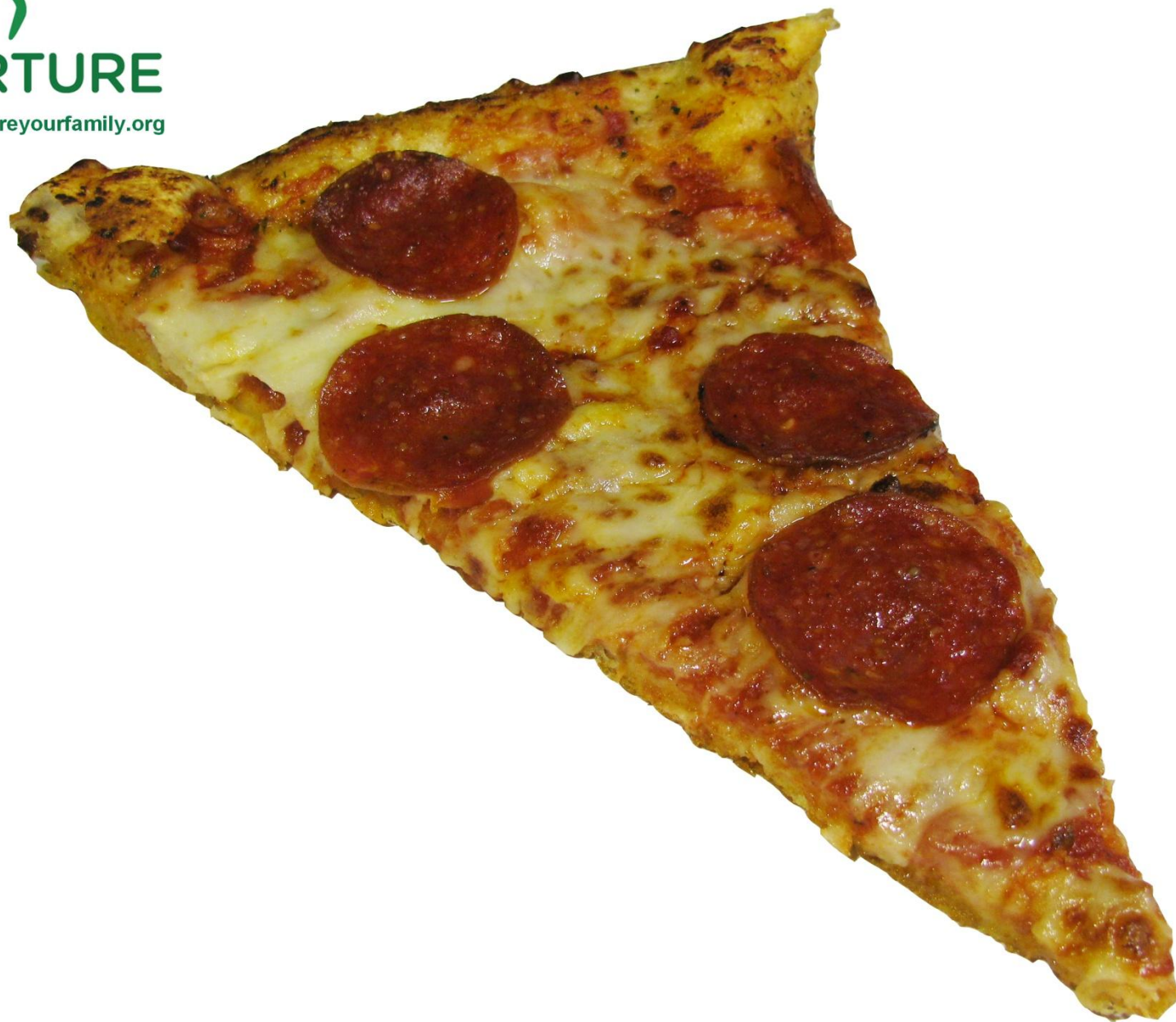
www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org



Photo courtesy of Igkiii's photostream