

¿Por qué necesitamos comer?



+



=



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

Estos alimentos nos proporciona energía de larga duración

Es necesario que comamos todos los días

La comida nos ayuda a permanecer saludables





ALIMENTOS SLOW

Bajos en nutrientes saludables

Incrementa nuestra energía rápidamente y
después la reducen

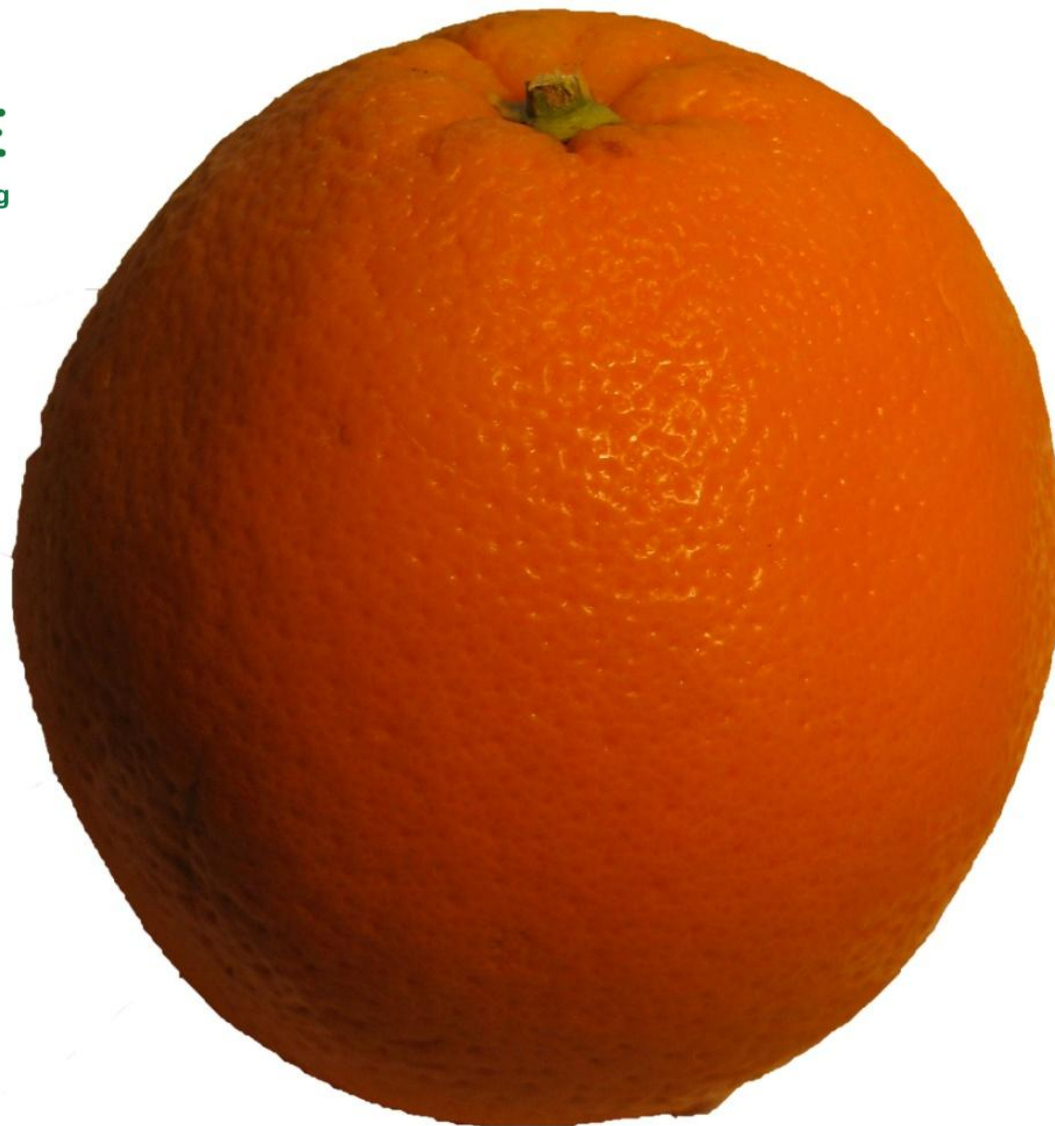
Deben ser consumidos con moderación





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org







NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





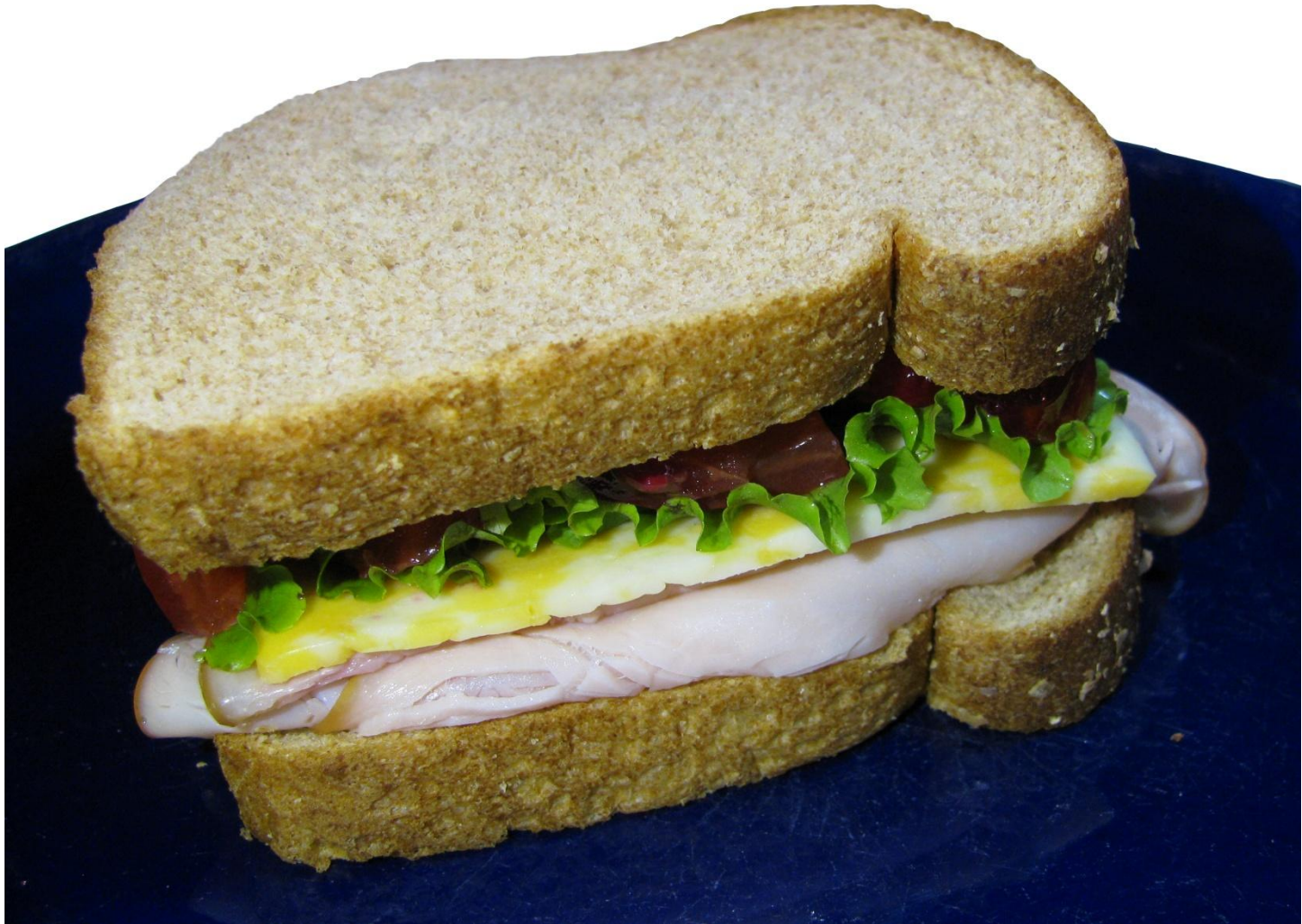
NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





Photo courtesy of Chris Breeze











NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org





Photo courtesy of geoftheref



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

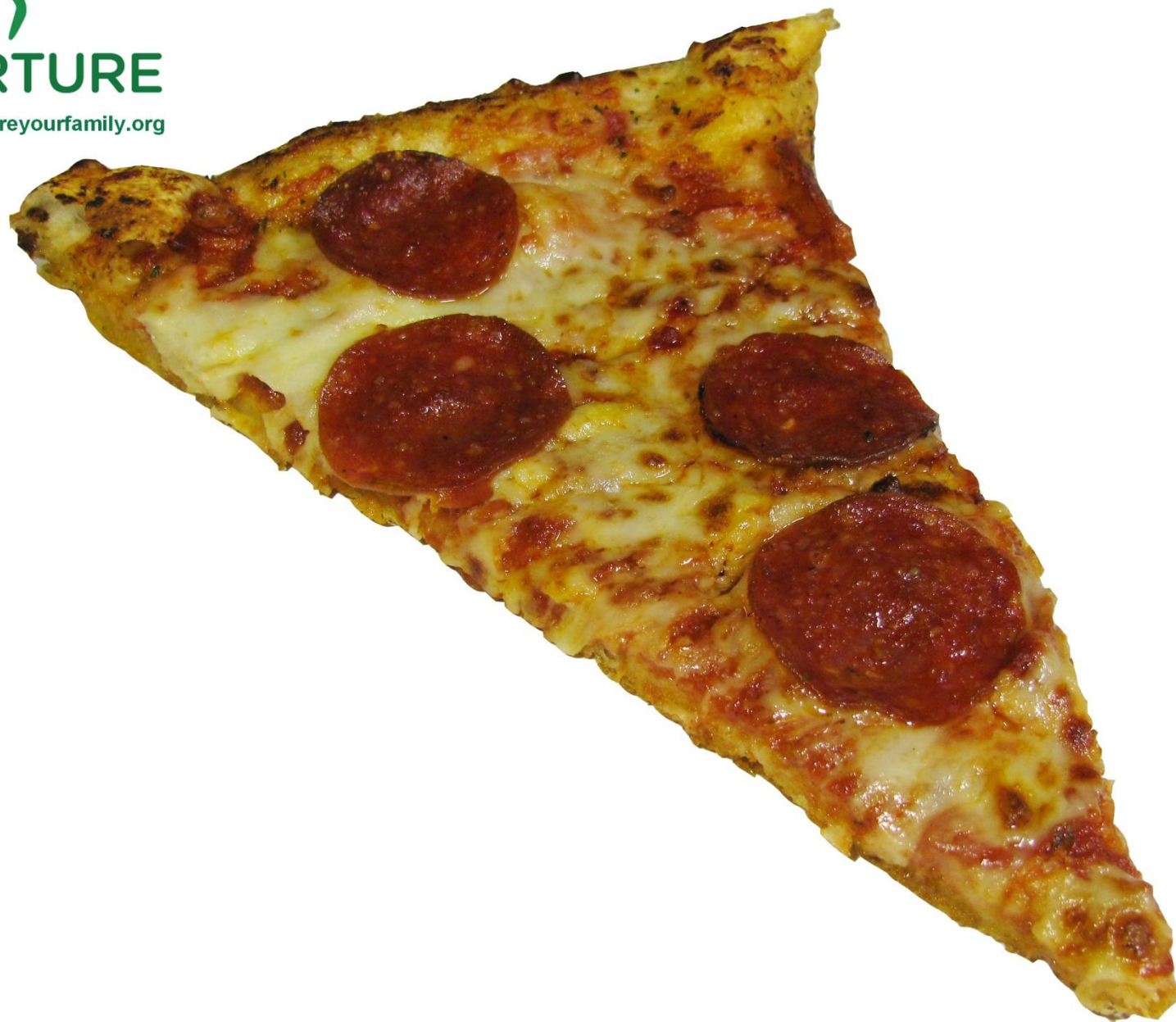




Photo courtesy of lgkiii's photostream