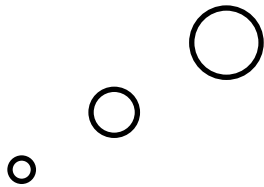




**¿Por qué necesitamos
comer?**



+



=





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

La comida nos proporciona energía de larga duracion

Es necesario que comamos todos los días

La comida nos ayuda a permanecer saludables



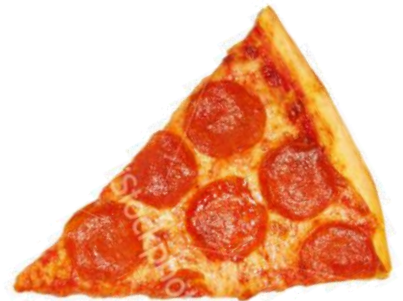


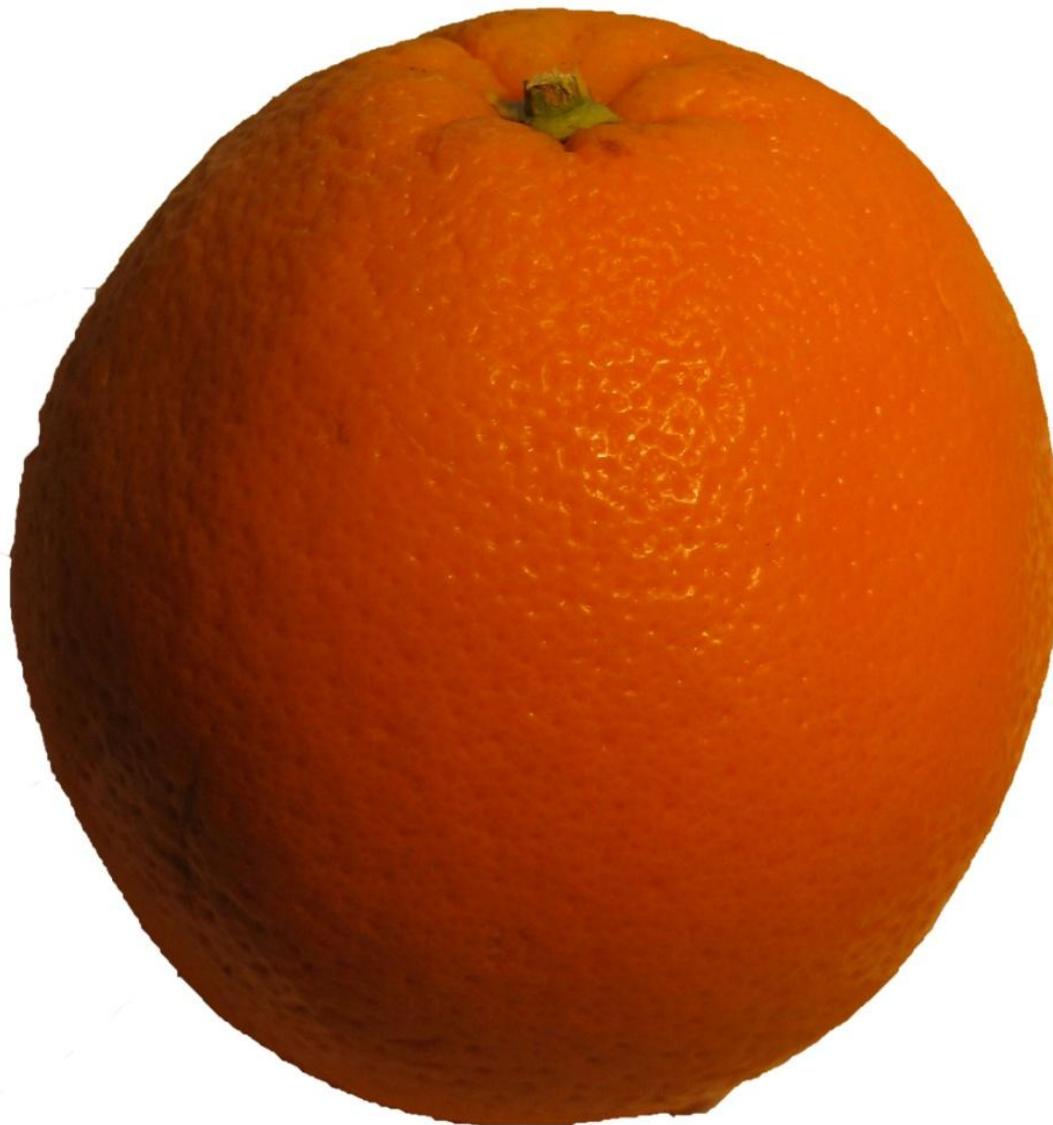
ALIMENTOS SLOW

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











Photo courtesy of Chris Breeze

Nuture: www.nutureyourfamily.org







Nurture: www.nurtureyourfamily.org





Nurture: www.nurtureyourfamily.org





Photo courtesy of geoftheref

Nuture: www.nutureyourfamily.org







Photo courtesy of David Leggett

Nurture: www.nurtureyourfamily.org





Nuture: www.nutureyourfamily.org









Photo courtesy of lgkiii's photostream

Nurture: www.nurtureyourfamily.org