

- 1. Bebe al menos dos litros de agua, es esencial.**
- 2. Realiza al menos 5 comidas al día**
- 3. El desayuno es el más importante, no vengas al cole en ayunas.**
- 4. Recuerda 5 piezas de fruta y verdura diaria.**
- 5. Evita comer bollería industrial y chucherías.**
- 6. Lleva una alimentación equilibrada.**
- 7. ¿Conoces la pirámide NAO5?**