



Junta de Andalucía
Médicos EOs Málaga

APRENDER A

COMER SANO EN FAMILIA



1

DESAYUNO



LÁCTEO, PAN/CEREALES, FRUTA

2

5 COMIDAS/DÍA



EVITAR AZÚCARES Y GRASAS

3

AGUA



6/8 VASOS AL DÍA
EVITAR ZUMOS Y REFRESCOS

4

PLATO IDEAL



EVITAR PRECOCINADOS
Y GRASAS SATURADAS

5

FRUTA



AL MENOS 3 PIEZAS/DÍA

6

RECORDAR...



COMER DESPACIO,
LUGAR ADECUADO,
EN FAMILIA
Y SIN DISTRACCIONES