



CONSEJOS SOBRE NUTRICIÓN

de la Agencia Aragonesa de Seguridad Alimentaria

- > Nuestros niños deben comer de todo.
- > Las frutas y ensaladas deben ser habituales.
- > El agua es la mejor bebida.
- > El consumo de dulces, refrescos y “snacks” debe ser moderado.
- > Conviene realizar ejercicio físico habitualmente.
- > No se debe abusar de la comida rápida.