



# LAS CLAVES DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN: VARIEDAD Y EQUILIBRIO

- ✓ “La alimentación normal debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada”.
- ✓ No hay alimentos malos ni buenos; hay funciones que cubrir a través de ellos.
- ✓ El desayuno es una manera inteligente de comenzar el día.
- ✓ El calcio es importante a lo largo de toda la vida.
- ✓ Higiene, Alimentación y Salud: 3 amigos inseparables.
- ✓ Tomar abundante cantidad de agua segura durante todo el día
- ✓ Realizar actividad física diariamente.



Guías Alimentarias para la Población Argentina,  
Ministerio de Salud de la Nación.

Visítanos en:

Web: [www.lsvaalaescuela.com.ar](http://www.lsvaalaescuela.com.ar)  
Facebook: [/laserenisimavaalaescuela](https://www.facebook.com/laserenisimavaalaescuela)