

ES IMPORTANTE SABER QUE...

- Tengo que hacer 5 comidas diarias: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
-
- No debo saltarme el desayuno porque de noche pasamos muchas horas sin comer.
-
- Debo masticar correctamente los alimentos.
-
- Debo beber ocho vasos de agua al día.
-
- Debo permanecer sentado hasta que acabe de comer.
-
- No debo tocar la comida sin haberme lavado las manos.