



"Tomando decisiones"



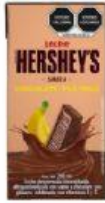
Una decisión importante para tu salud es decidir qué alimentos comer, para ello te daré información clara que puedas comprender y utilizar en tu vida diaria.

INSTRUCCIÓN: da clic en el siguiente video y pon mucha atención.



INSTRUCCIÓN: compara las parejas de productos y da clic al más saludable, recuerda que entre más etiquetas tiene un producto es más dañino para nuestro cuerpo.

1. Leche



4. Bebida



2. Queso



5. Cereal



3. Tostada



6. Panecillos



7. Yogurt



10. Galletas



8. Pollo



11. Atún



9. Pescado



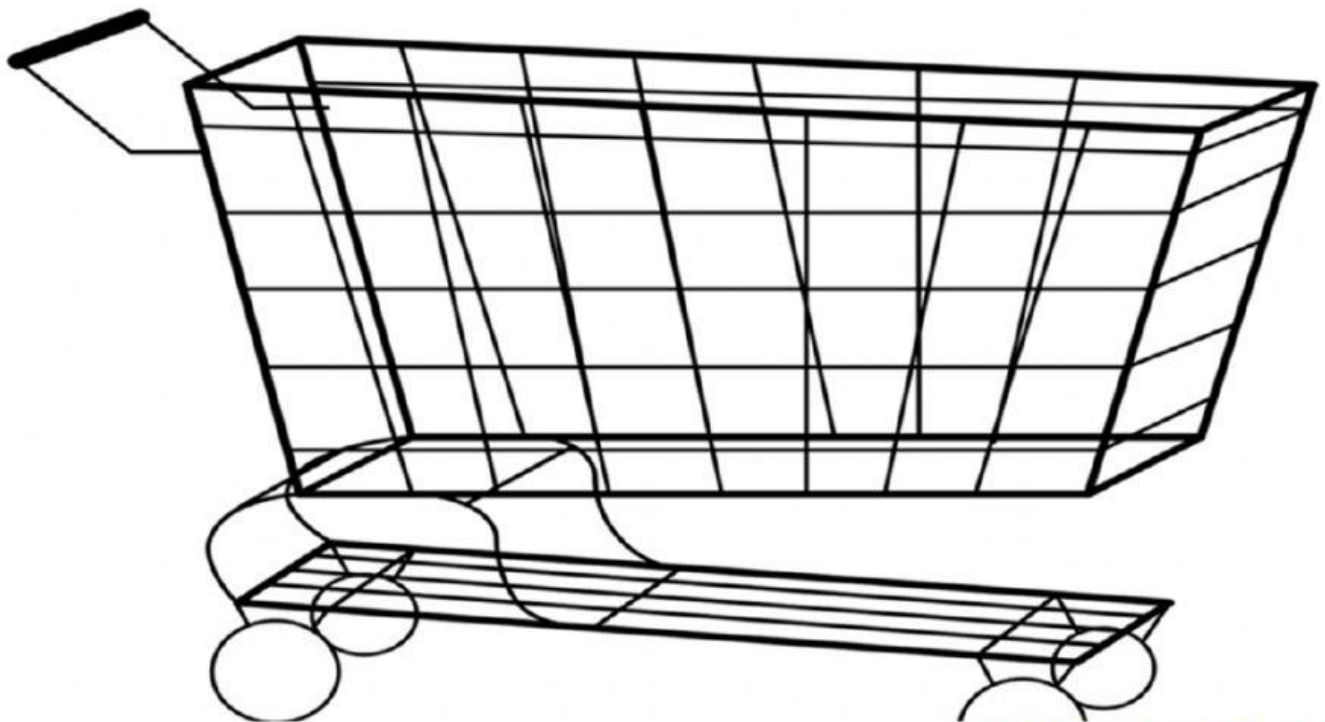
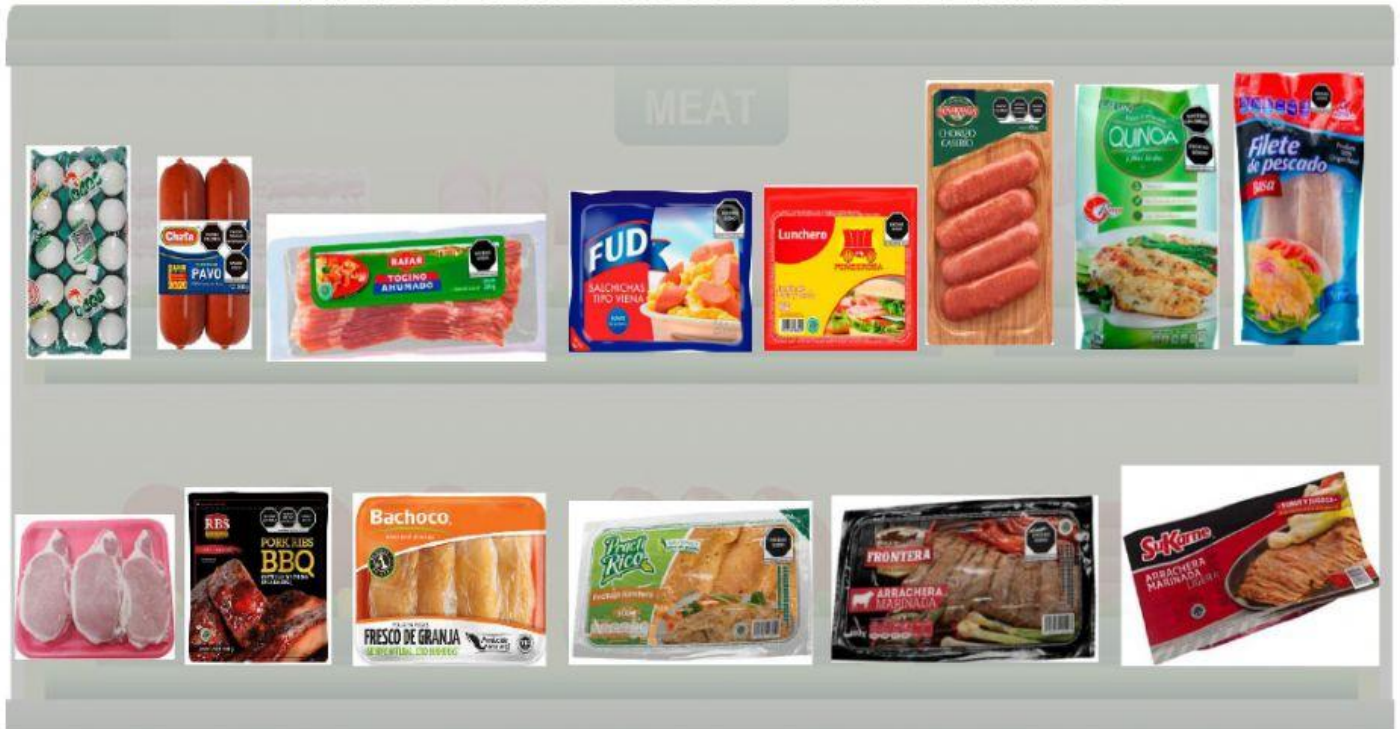
12. Tostado



INSTRUCCIÓN: observa los productos en la estantería y mete a tu carrito los 4 que son saludables.

CARNISALCHICHONERÍA

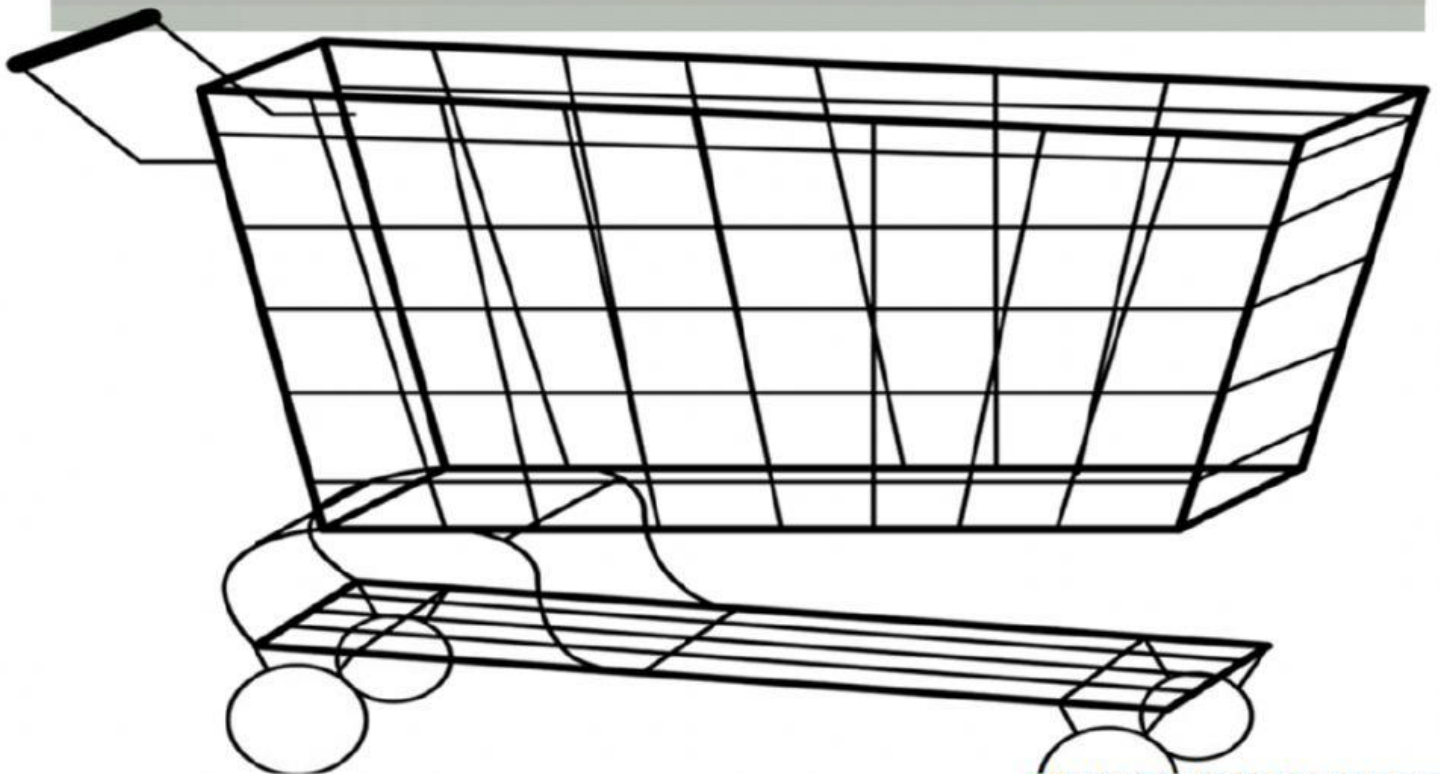
⚠ HAY 10 PRODUCTOS MUY DAÑINOS



INSTRUCCIÓN: ahora mete todos los saludables, observa que son muchos más los saludables en esta estantería.

LACTEOS, FRUTAS Y VERDURAS

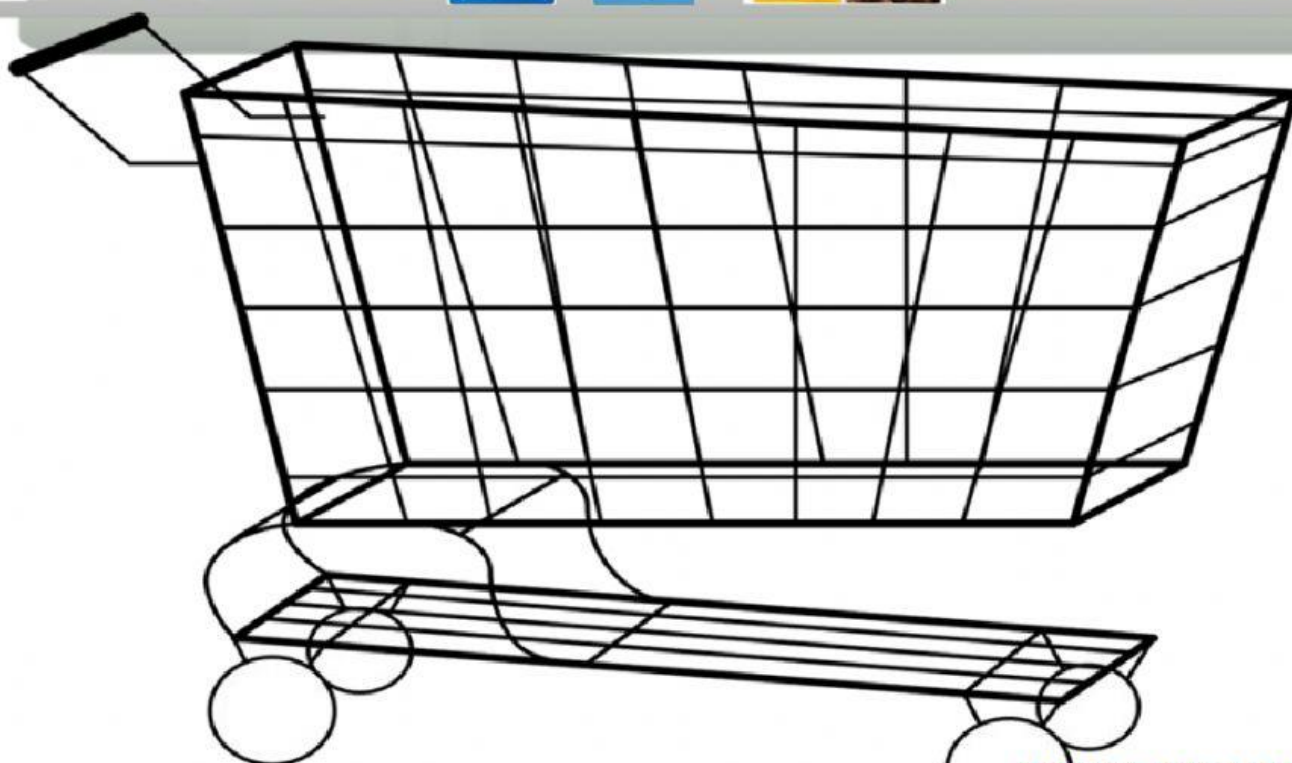
⚠ HAY 6 PRODUCTOS MUY DAÑINOS



INSTRUCCIÓN: ahora encuentra y mete los 6 saludables.

DESPENSA

⚠ CUIDADO, HAY MUCHOS PRODUCTOS MUY DAÑINOS



RECUERDA:

- Los sellos nos indican que son productos dañinos para nuestra salud.
- Lo mejor es consumir productos sin sellos, en especial aquellos que son naturales como frutas y verduras, agua simple y carnes sin mucha grasa.
- En ocasiones tendrás que comprar algún producto que tenga sello, por eso es importante que compares marcas y presentaciones para elegir el producto menos dañino para tu cuerpo.

