



No te pases con la bollería industrial, los snacks salados y los refrescos.



No abuses de la sal ni del azúcar

Consume aceite de oliva en vez de mantequilla



Ayuda a **COMER SANO** a tu hijo con el **"Nutrihospiten"**

Bebe agua



¡Muevete!

hospiten 

www.hospiten.com



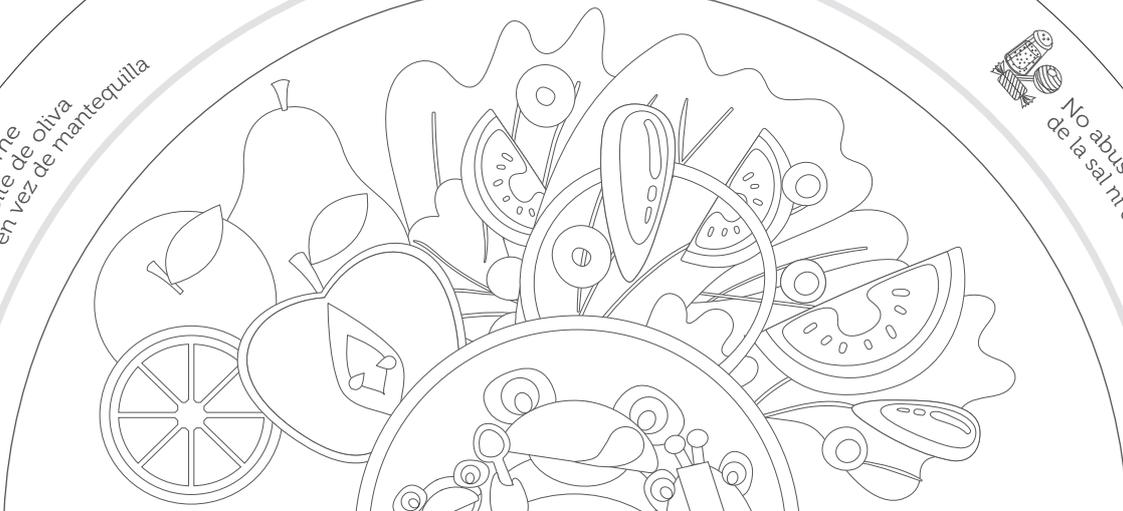
No te pases con la bollería industrial, los snacks salados y los refrescos.



No abuses de la sal ni del azúcar



Consume aceite de oliva en vez de mantequilla



Ayuda a COMER SANO a tu hijo con el "Nutrihospiten"



Bebe agua



¡Muevete!

hospiten 

www.hospiten.com

"Nutrihospiten"

- Limita patatas fritas
- Evita cereales de desayuno muy azucarados

Comer **MUCHAS** Frutas y verduras



¿Quieres **DIBUJAR?**

Comer proteínas saludables

Comer cereales, pasta y arroz integral

- Limita nata y mantequilla

- Evita grasas saturadas y grasas trans (alimentos procesados)

● Limita el **AZÚCAR**

0-3 años:
lo menos posible

3-12 años:
15-20 grs./día

> 12 años:
25 grs./día