



A la hora de comer

Florencia

“ Tengo compañeras que se preocupan mucho por si están gordas o flacas, yo no me preocupo, no me fijo en lo que como, si me engorda o no. Si me gusta, me lo como. De beber, tomo lo de siempre, agua, zumos... ”

Cristina

“ Ahora me fijo más en cosas como si voy bien y a veces me pregunto qué piensan los demás de mí, si tengo el cuerpo bonito..., si se me nota que me cuido... ”

**Y a ti, ¿qué es lo que más te gusta comer?
¿Y beber?**

> (...)

...)

¿Cómo son tus hábitos alimentarios?

¿Te alimentas bien?

Contestas tú

¿Comes todo tipo de alimentos (verduras, frutas, pescado, cereales, etc.)?

¿Qué te gustaría comer el día de tu cumpleaños?

¿Qué te gusta más: el agua o los refrescos?

¿Te gusta picar entre comidas?

¿Te saltas comidas por costumbre?

Contesta tu amigo

¿Cuál es mi comida favorita?

¿Qué crees que me gusta más lo dulce o lo salado?

¿Qué bebida pido cuando salimos a dar una vuelta?

Si tuviera que escoger un sitio para ir a comer,
¿dónde crees que me gustaría ir?

¡Échame una mano con mi alimentación!

¿Crees que podría mejorar mis comidas?

¿Crees que como demasiados dulces?

¿Piensas que como alimentos que me convienen aunque no me gusten?

¿Piensas que como alimentos que me gustan aunque no me convengan?

Consejos

Ahora que estás en pleno crecimiento debes **comer de todo** y de forma sana. Tu cuerpo necesita proteínas, hierro y calcio (carne, pescado, productos lácteos y huevos), hidratos de carbono (patatas, pan, pasta, legumbres y arroz) y vitaminas y minerales (verduras y frutas frescas).

Es importante que **mastiques** bien los alimentos para poder digerir mejor y saborearlos más.

Aunque se pueden tomar de vez en cuando, no hay que abusar de los **dulces** (pasteles y chuches) ni de las **bebidas con burbujas**. Es preferible tomar agua.

No te saltes ninguna comida y recuerda que el **desayuno** es la más importante, porque es el combustible que te permite funcionar durante todo el día.



Dedicatorias

*Tu madre tuvo que ser pastelera,
porque un bombón como tú no lo hace
cualquiera.*

Arcadio

*Si no te cuidas y no comes de todo,
se te estropea el cuerpo y cuando te haces
mayor te costará quedarte con un cuerpo
bonito.*

Laura