



# Colación Liviana y saludable

Se sugiere que considere un elemento de cada ítem

## ITEM LÍQUIDOS

jugo/agua con  
sabor/leche



## ÍTEM CARBOHIDRATOS

sándwich/mitad de una  
fajita/queque casero/  
barra de cereal



## ÍTEM NATURAL

Fruta pequeña/verdura  
tipo snack.



**“Evitar  
comida  
chatarra y  
bebidas  
gaseosas”**



**“Los buenos hábitos alimentarios garantizan tu bienestar hoy y mañana”**