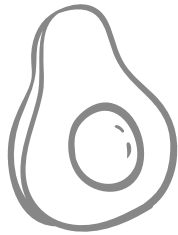




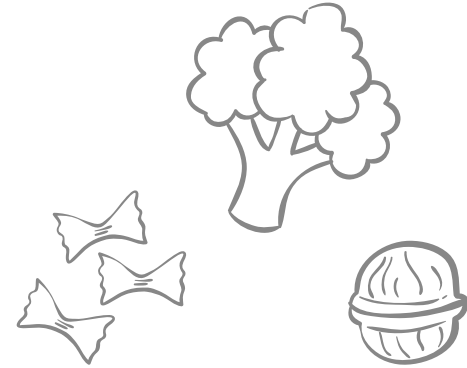
*Para desayunar  
un buen cereal  
integral no debe  
faltar*



*A la hora de comer  
tres grupos de  
ingredientes en el  
plato debes tener*



*La merienda  
sencilla pero  
nutritiva no  
debes olvidar*



*La cena:  
"para cenar, los tres grupos  
de ingredientes en el plato  
volverás a preparar"*