

# ANTES DE TRAGAR HAY QUE MASTICAR

Texto de ANA MARÍA ROMERO YEBRA  
Ilustraciones de NATASCHA ROSENBERG



PARA CRECER, ESTAR FUERTES  
Y NO ENCONTRARNOS ENFERMOS,  
SIEMPRE ES LO MÁS IMPORTANTE  
CONTROLAR LO QUE COMEMOS.





PUES TODA NUESTRA COMIDA  
HA DE SER RICA Y VARIADA,  
PERO TAMBIÉN, SOBRE TODO,  
HA DE ESTAR BIEN MASTICADA.





POR ESO EN LA BOCA TIENES  
MUELAS ARRIBA Y ABAJO,  
Y LOS DIENTES, QUE TE AYUDAN  
PARA HACER BIEN EL TRABAJO.

