



Alimentación Saludable



Recuerda que para tener buena salud debes alimentarte de manera correcta

- ▶ No salir de casa sin desayunar
- ▶ 5 comidas diarias
- ▶ Hidratarse
- ▶ Comer a horas
- ▶ Ejercitarse
- ▶ Manejar una alimentación balanceada y saludable

La nueva pirámide de la alimentación saludable

[Sin título]



