

TRUCOS PARA UNA VIDA SANA:



MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESQUERÍA Y RURALIDAD



1 Desayuna todos los días.



2 Come alimentos distintos durante el día.



3 Bebe un montón.



4 Come frutas y verduras... ¡5 al día!



5 Modera el consumo de grasas, azúcar y sal.



6 Disfruta comiendo, ¡comer es divertido!



7 ¡Muévete!... haz ejercicio todos los días.



8 Además, sé limpio.



9 Y duerme lo necesario.

El secreto:

10

Una alimentación variada, equilibrada y suficiente + ejercicio físico.

