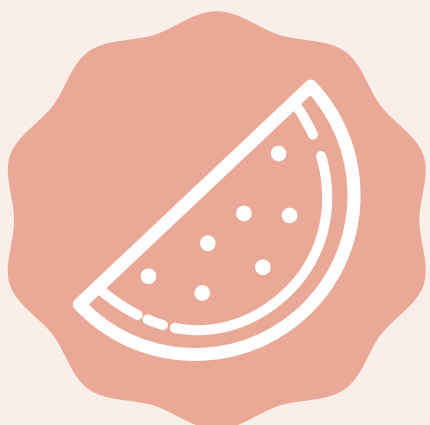
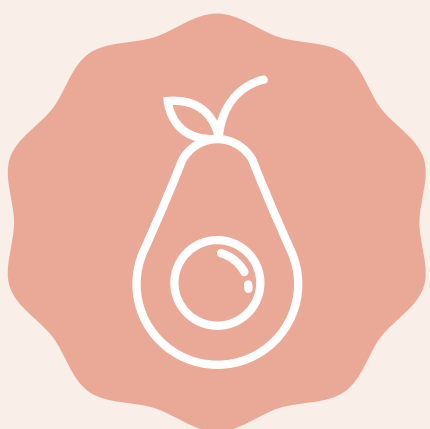


HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES



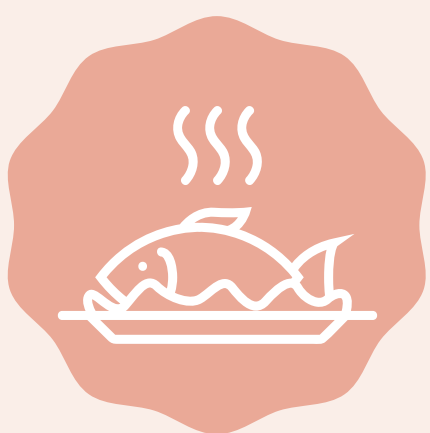
FRUTAS Y VERDURAS

Consumir cinco raciones diarias de frutas y verduras.



GRASAS

Evita las grasas saturadas opta por grasas insaturadas



DESCUBRE PROTEÍNAS

Evita carnes rojas opta por legumbres, frutos secos, pescados y aves.



CEREALES

Incrementa cereales integrales y deja de lado los cereales refinados



AGUA

Bebe entre 1 a 2 litros de agua diarios

¡NO TE OLVIDES DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA!

Fuente: www.serpadres.es

