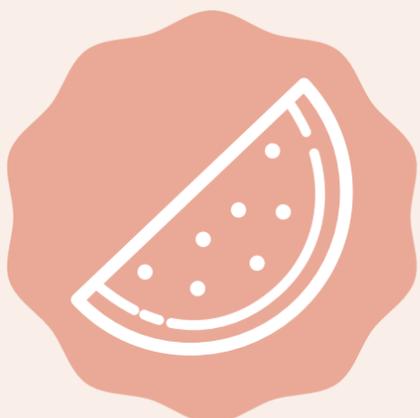
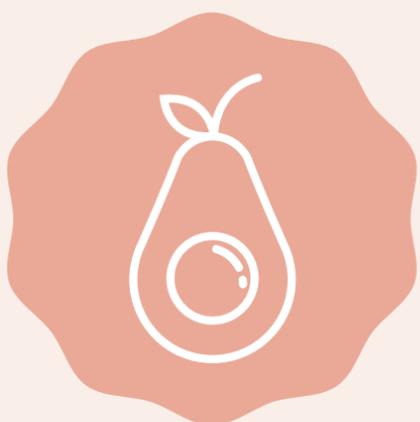


# HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES



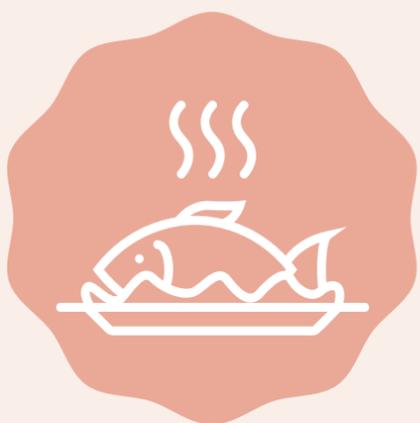
## FRUTAS Y VERDURAS

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](http://www.serpadres.es)

