

HÁBITOS SALUDABLES A LA HORA DE COMER

COMER DIARIAMENTE FRUTAS Y VERDURAS

BEBER AGUA

ESCOGER ALIMENTOS COCINADOS
CON POCAS GRASAS

PROBAR SIEMPRE LA COMIDA
ANTES DE AÑADIR SAL

ELEGIR FRUTA COMO POSTRE
HABITUAL

EVITAR EL PICOTEO
DE PRODUCTOS CON DEMASIADA
GRASA, SAL O AZÚCAR

COMER SEMANALMENTE
LEGUMBRES, PESCADOS,
CEREALES Y CARNES
BAJAS EN GRASA



Y RECUERDA:
HACER AL MENOS
30 MINUTOS
DE ACTIVIDAD FÍSICA
5 DÍAS
A LA SEMANA
(30X5)

