

12

*consejos
saludables*

1. Come sano, es fácil

2. Despierta, desayuna

3. Vive activamente, muévete

4. Haz deporte, diviértete

5. Quitáate la sed con agua

6. Come legumbres, arroz y pasta

7. Toma frutas y verduras, "cinco al día"

8. Elige alimentos con fibra

9. Consume más pescado

10. Reduce las grasas

11. Deja la sal en el salero

12. Mantén el peso adecuado