

Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



**Conserva tu salud con una
alimentación variada
y en cantidades adecuadas**



**Come
a diario fruta**



Come a diario verduras



**Desayuna a diario:
leche o derivados lácteos,**

**A diario:
fruta fresca
y cereales**





**Evita picoteos y
aperitivos salados**





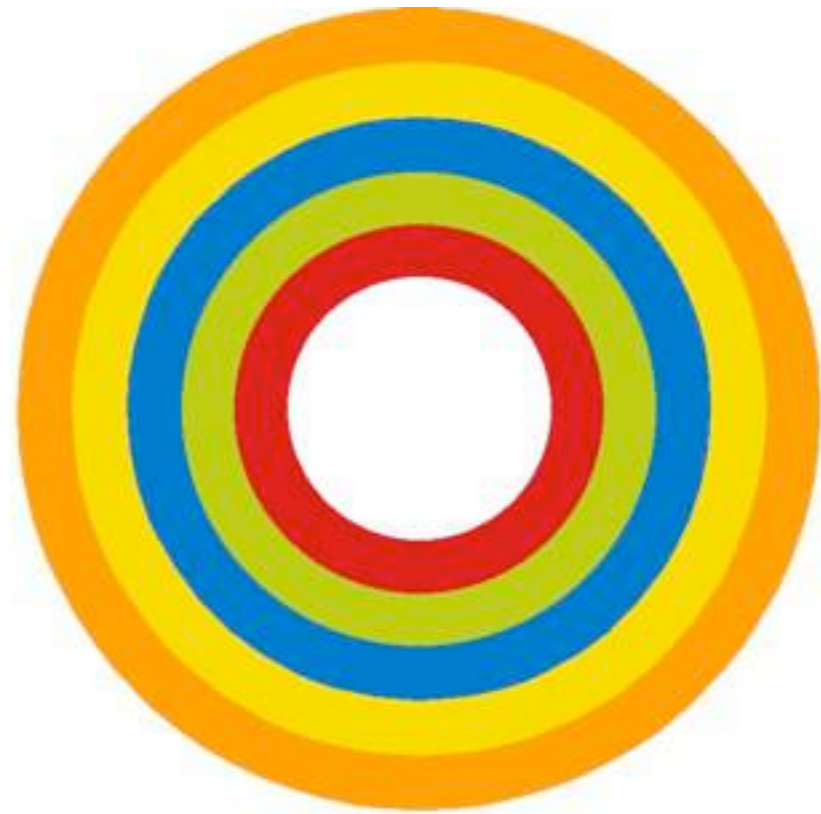
Evita picoteos azucarados o con alto contenido graso



COME BIEN y MUÉVETE A DIARIO



Cuidándote, darás en la diana



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

circulosdelavida.es

