



Alimentación  
saludable

## COMIENDO BIEN VIVIRÁ MEJOR

Alimentarse saludablemente es un proceso básico y necesario a lo largo de toda la vida.

Comer de todo moderadamente, de forma equilibrada y con pocas grasas, repartiéndolo a lo largo del día, hará que su peso se equilibre. Diariamente deben estar presentes en su dieta al menos los cereales, hortalizas-verduras, frutas, legumbres y lácteos.

**Cuidándote, darás en la diana**