



EL AGUA ES UNA OPCIÓN
SALUDABLE,
BEBA AL MENOS
1 LITRO Y MEDIO AL DÍA



LOS ZUMOS DE FRUTAS
MEJOR SIN
AZÚCAR AÑADIDO



LOS YOGURES Y LÁCTEOS
BAJOS EN GRASAS
SON UNA BUENA OPCIÓN



LOS FRUTOS SECOS AL
NATURAL SON UNA OPCIÓN SANA
EVITE EL EXCESO DE
SAL Y AZÚCAR



LOS SNACKS DE CEREALES,
MEJOR CON FIBRA.
EVITE EL EXCESO DE AZÚCAR



ELIJA FRUTA Y VERDURA
SI TIENE LA OPCIÓN



ELIJA GALLETAS Y DULCES
BAJOS EN AZÚCAR



LAS ENSALADAS,
MEJOR SIN SALSAS



EN INFUSIONES Y CAFÉS
EVITE EL EXCESO
DE AZÚCAR



LOS SÁNDWICHES VEGETALES
SON UNA OPCIÓN SALUDABLE
DE MANERA PUNTUAL.
NO ABUSE DE ELLOS

