



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



LOS ZUMOS
DE FRUTAS
MEJOR SIN
AZÚCAR
AÑADIDO



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

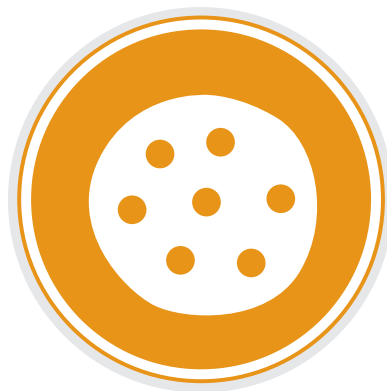


LOS YOGURES
Y LÁCTEOS
BAJOS EN GRASAS
SON UNA BUENA
OPCIÓN





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



**ELIJA
GALLETAS
Y DULCES
BAJOS
EN AZÚCAR**



**LAS ENSALADAS,
MEJOR
SIN SALSAS**



**EN INFUSIONES
Y CAFÉS
EVITE EL EXCESO
DE AZÚCAR**





**ELIJA
FRUTA Y
VERDURA
SI TIENE
LA OPCIÓN**



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

