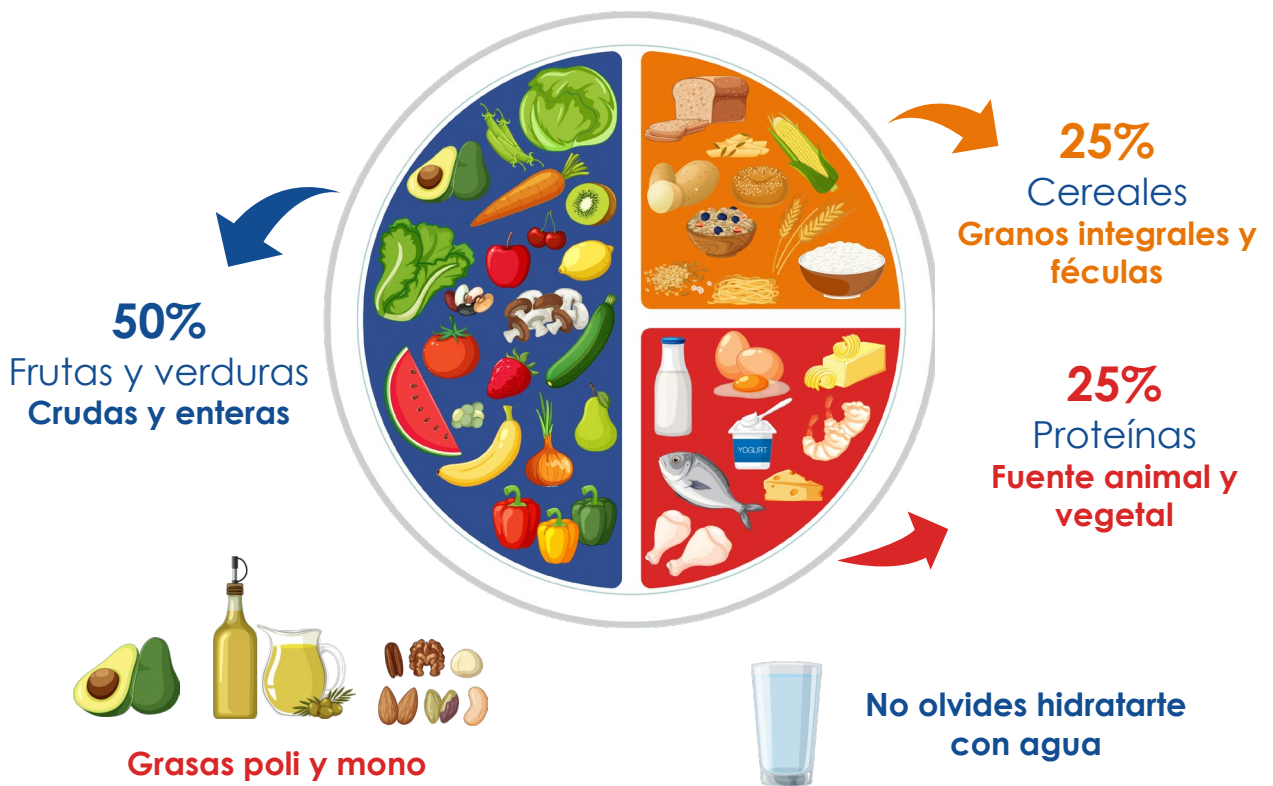




COMER E HIDRATARSE SEGÚN LA ACTIVIDAD DIARIA

Los cambios sostenibles dependen de los hábitos, no de números puntuales.



RECUERDA:

Prioriza proteína vegetal



1/4 alimentos ricos en proteína



1/4 alimentos ricos en hidratos de carbono



1/2 verduras y hortalizas (de temporada y proximidad)