

pequeños cambios

PARA COMER MEJOR 

más

FRUTAS
Y HORTALIZAS
.....
LEGUMBRES
.....
FRUTOS SECOS
.....
VIDA ACTIVA
Y SOCIAL



cambiar a

AGUA
.....
ALIMENTOS
INTEGRALES
.....
ACEITE DE OLIVA
VIRGEN
.....
ALIMENTOS
DE TEMPORADA
Y PROXIMIDAD



menos

SAL
.....
AZÚCARES
.....
CARNE ROJA
Y PROCESADA
.....
ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS

