



**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**

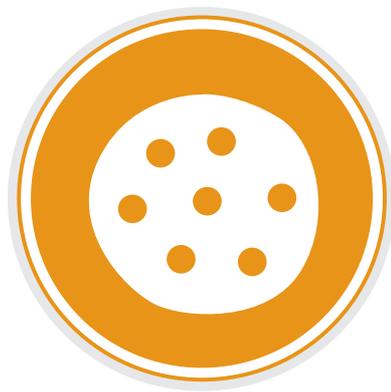


**LOS YOGURES**  
**Y LÁCTEOS**  
**BAJOS EN GRASAS**  
**SON UNA BUENA**  
**OPCIÓN**





**LOS SNACKS  
DE CERALES,  
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**

