

pequeños cambios

PARA COMER MEJOR 

más

FRUTAS Y HORTALIZAS
LEGUMBRES
FRUTOS SECOS
VIDA ACTIVA Y SOCIAL



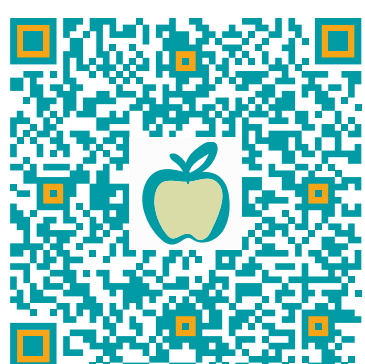
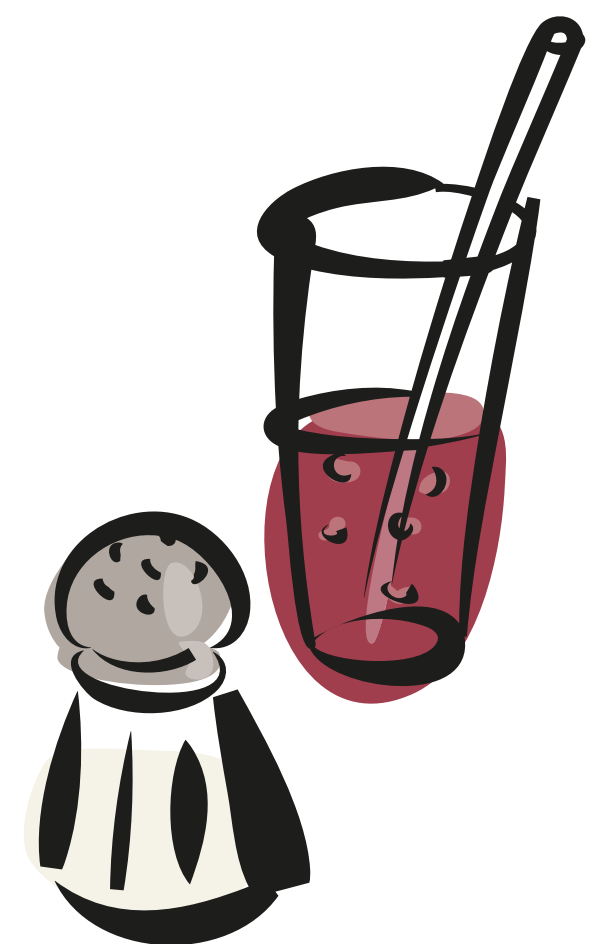
cambiar a

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



menos

SAL
AZÚCARES
CARNE ROJA
Y PROCESADA
ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS



DISFRUTA COMIENDO **sano**