

pequeños cambios

PARA COMER MEJOR 

más *cambiar a* *menos*

FRUTAS
Y HORTALIZAS

LEGUMBRES

FRUTOS SECOS

VIDA ACTIVA
Y SOCIAL

AGUA

ALIMENTOS
INTEGRALES

ACEITE DE OLIVA
VIRGEN

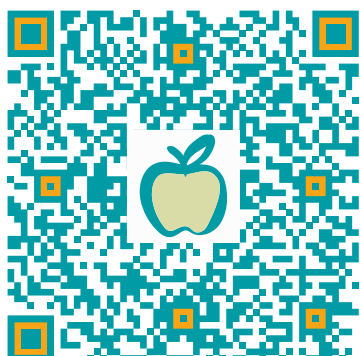
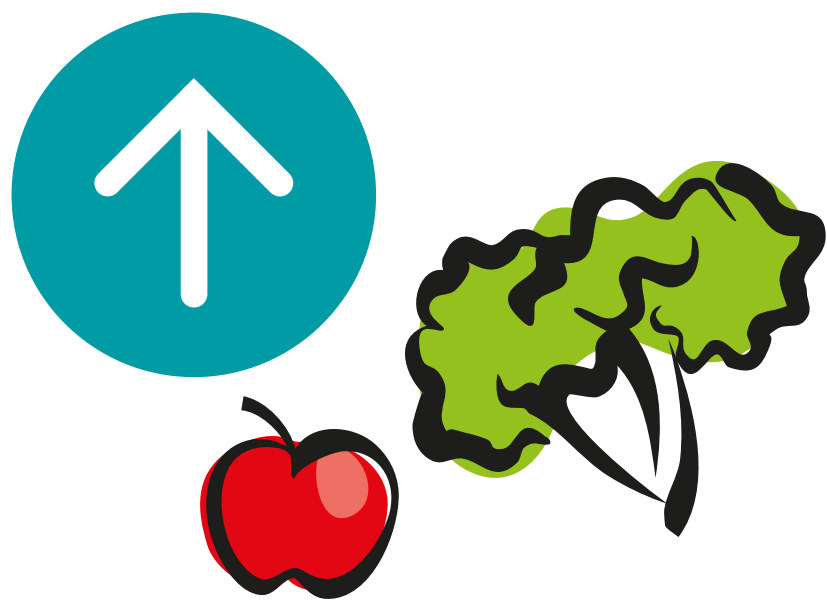
ALIMENTOS
DE TEMPORADA
Y PROXIMIDAD

SAL

AZÚCARES

CARNE ROJA
Y PROCESADA

ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS



DISFRUTA COMIENDO **sano**