EL PLATO SALUDABLE

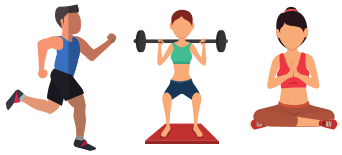
BEBE AGUA

DISFRUTA DEL SOL Y ACTIVIDADES AIRE LIBRE

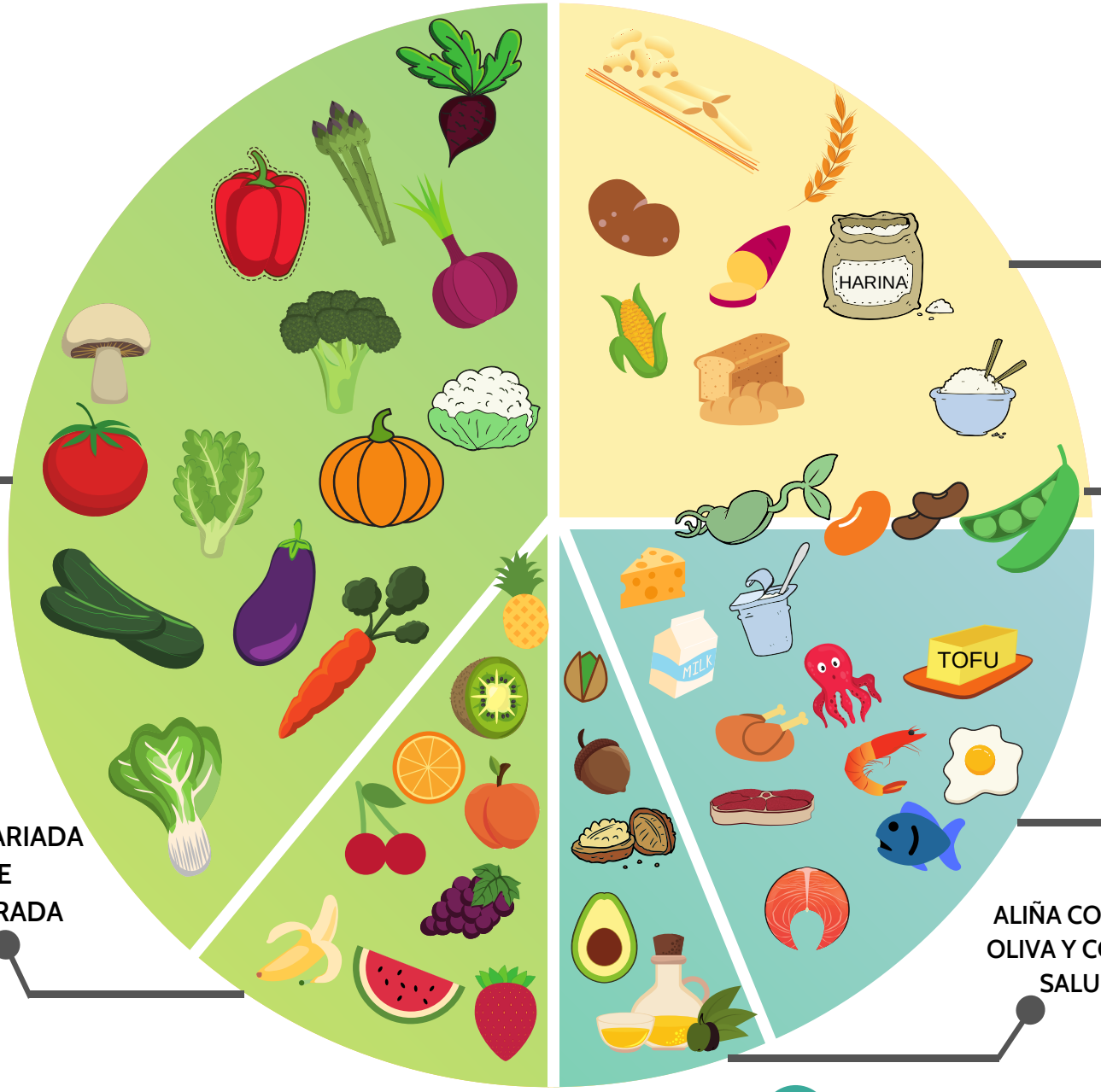
ELIGE CEREALES INTEGRALES

COME MUCHAS VERDURAS Y DE MUCHOS COLORES

AUMENTA EL CONSUMO DE LEGUMBRES



HAZ EJERCICIO



CONSUME PROTEÍNAS DE CALIDAD

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA

ALIÑA CON ACEITE DE OLIVA Y COME GRASAS SALUDABLES

SILVIA CASTELLÓ NUTRICION

644408129

silviacastellonutricion@gmail.com

SILVIA CASTELLÓ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
EDUCACIÓN ALIMENTARIA