



Día Mundial de la Nutrición



Para tener una vida sana es fundamental cuidar tu alimentación. Sigue estos consejos para ser una persona saludable:

- Aumenta el consumo de frutas, fibra, verduras y cereales no procesados. Eso sí, en forma equilibrada
- Disminuye el consumo de grasas, azúcares y sal

¡Tu salud es importante para nosotros!

