

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación se considera adecuada y saludable cuando es:

COMPLETA

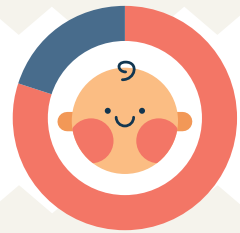
SUFICIENTE

ADAPTATIVA

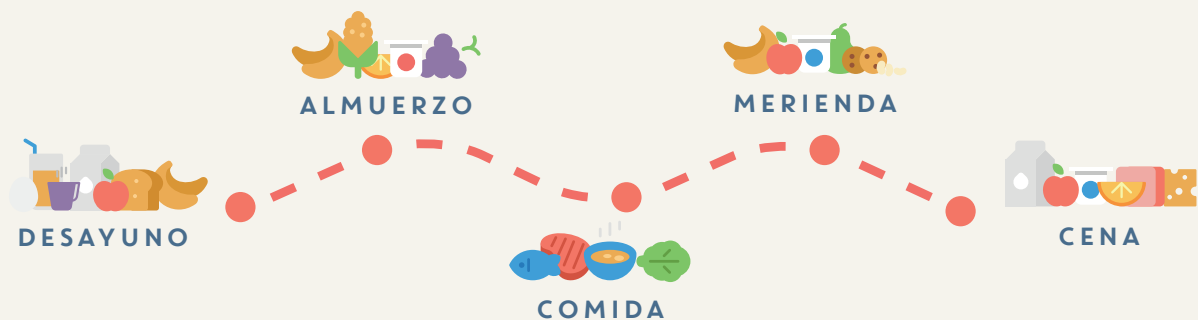
Tener unos buenos hábitos de salud alimenticia es sinónimo de una buena calidad de vida ¿has pensado en cómo son los tuyos?



La alimentación tiene un **carácter preventivo** ya que el **80% de los adultos** obesos lo han sido también de niños.



## HAZ 5 COMIDAS AL DÍA



BEBE AGUA  **× 6** VASOS AL DÍA

Apuesta por una mejor calidad de vida para ti y para tu entorno.

