

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ALIMENTACION SALUDABLE

¿Qué es Alimentación Saludable?

Consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía.



- ✓ Ten en cuenta estas recomendaciones para conocer el plato ideal en todas tus comidas.