



LA ALIMENTACIÓN

Uno de los aspectos más importantes de nuestra vida

Consejos



No abusar de las grasas



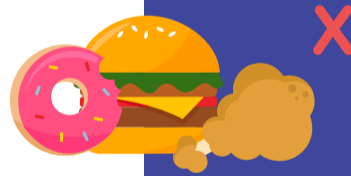
Comer muchas
FRUTAS Y VERDURAS



Beber abundante agua

Comer
5
veces al día

↓ Alimentos no recomendados:



↑ Proteína y grasas saludables:



↑ Alimentos vitamínicos:



↑ Base de la dieta alimentaria:

