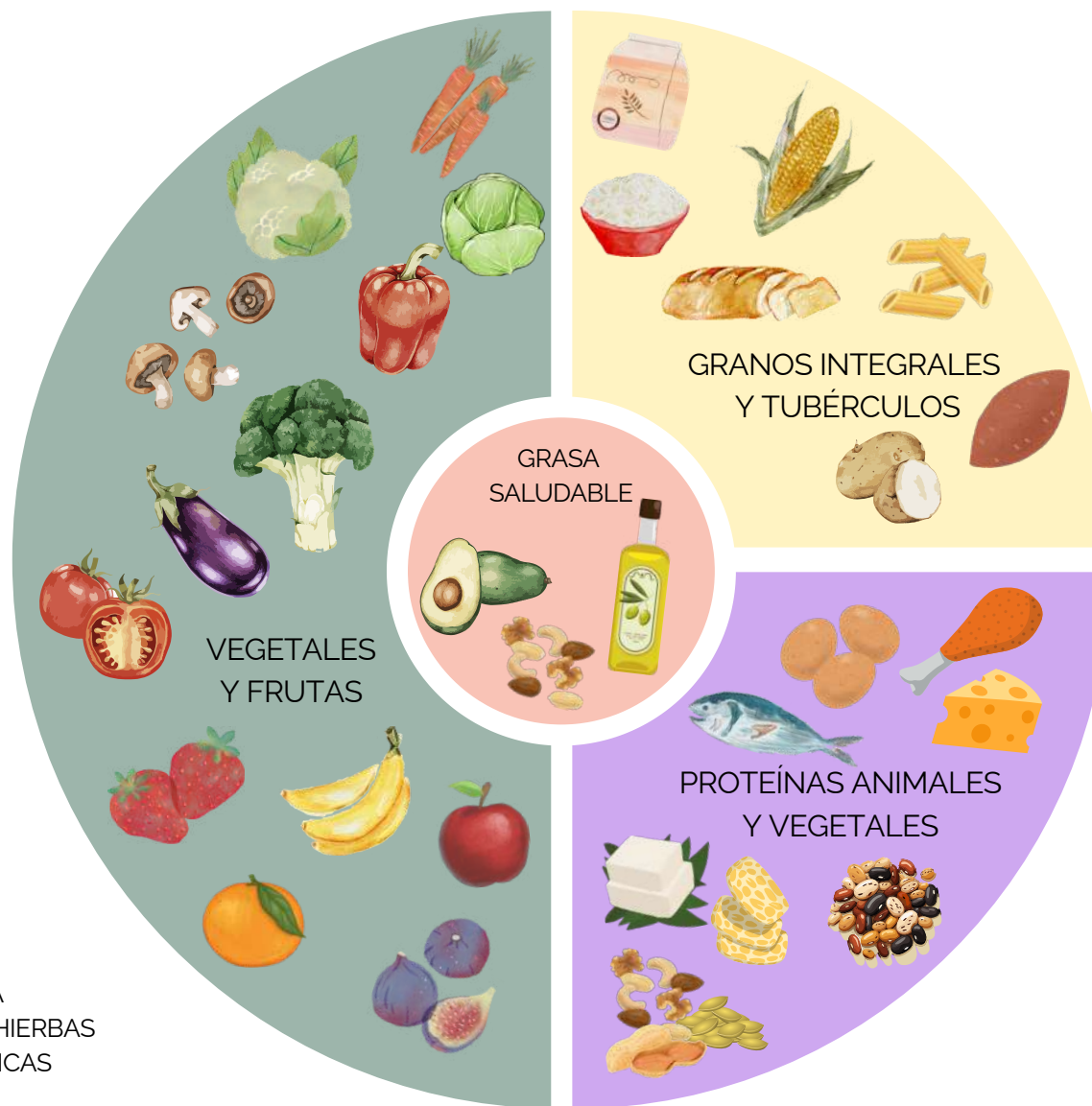
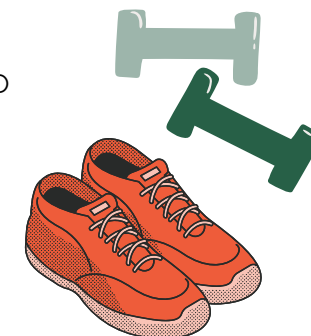


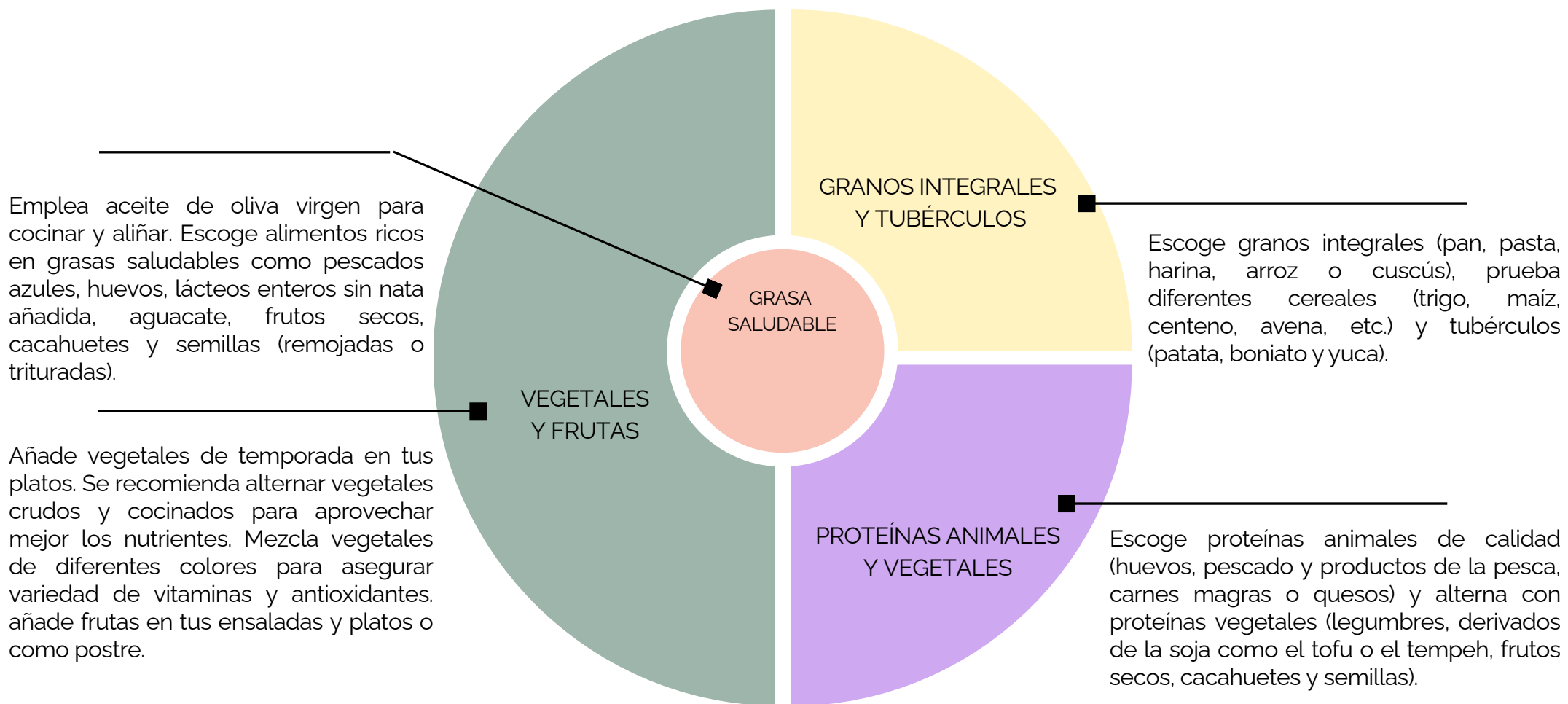
PLATO SALUDABLE



EJERCICIO FÍSICO

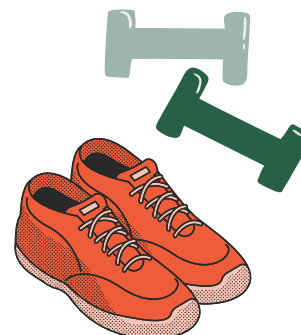


PLATO SALUDABLE



AGUA
ESPECIAS Y HIERBAS
AROMÁTICAS

Bebe agua o infusiones (sin azúcar).
Usa especias y hierbas aromáticas para dar sabor a tus platos.



EJERCICIO FÍSICO

Se recomienda realizar ejercicio físico de intensidad moderada a diario y actividades más intensas varias veces por semana.