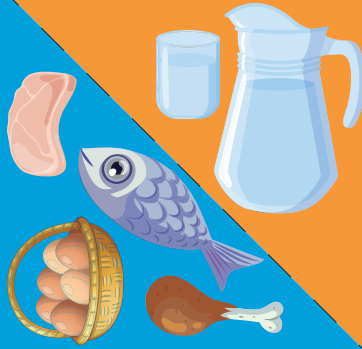


¿Cómo tener unos hábitos saludables?

La mejor bebida y la que más nos quita la sed es...

el agua



La carne blanca, el pescado y los huevos nos aportan...

proteínas

Además de comer variado y equilibrado, también es importante...

hacer ejercicio físico a diario



Los hidratos de carbono nos aportan...

mucha energía

Para tener una boca sana, hay que lavarse los dientes...

3 veces al día



mucha fibra

Las legumbres, además de estar muy buenas, nos aportan...



todos los días (5 al día)

Es importante comer frutas y verduras...

Los lácteos son importantes porque nos aportan... **calcio** para nuestros huesos y dientes



POR UN CONSUMO RESPONSABLE Y SOSTENIBLE

¿Como plegar el Coco Avacu?

