

Día Mundial de la alimentación saludable



16 de Octubre

La carencia de nutrientes esenciales reduce el rendimiento físico, psíquico, e intelectual. Al igual que influye en el crecimiento de cada persona.



El agua es vida, el agua nutre.

Hay que aprovechar al máximo cada alimento, incluso las cáscaras

“Cultivar, nutrir, preservar. Juntos”

Día Mundial de la

alimentación saludable



16 de Octubre

COME FRUTAS Y VERDURAS
TODOS LOS DÍAS

DIETA EQUILIBRADA

¿Qué hacer?

MANTÉN TU CUERPO
ACTIVO

TOMA AGUA, AL MENOS
2 LITROS AL DÍA

Beneficios

- Protege el sistema inmunitario
- Regula el tránsito intestinal
- Fortalece los huesos
- Mantiene sana la piel, los dientes y los ojos.



TUS ACCIONES CUENTAN

