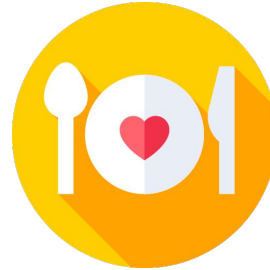


La **alimentación equilibrada** es, junto al **ejercicio físico** y el **descanso correcto**, una garantía de **buenos hábitos de salud**. La clave de dicha alimentación saludable va a ser el **equilibrio entre calidad y cantidad** de los alimentos, y esto dependerá de la edad de la persona y del gasto de energía diaria.



Empieza el día con un **desayuno saludable**.



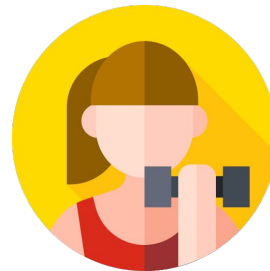
Haz una dieta equilibrada y variada con **5 comidas al día**.



Come **despacio**, ayuda a tu cuerpo a hacer la **digestión**.



Bebe al menos **8 vasos de agua al día**.



Haz ejercicio adecuado a tu edad regularmente.



Consume hasta **2 - 3 raciones diarias de fruta y verdura**

Ficha Promoción de la Salud

