

**Comenzar el día con
un buen DESAYUNO**

Son imprescindibles en una dieta sana.
Mucho mejor si comemos vegetales
y frutas que hayan estado lo menos
 posible en contacto con pesticidas

Beber AGUA

Es la comida más importante del día.
Leche, cereales, zumo de frutas, etc...

**Comer muchas FRUTAS y
VERDURAS**

Entre 2 ó 3 litros de agua al día

Aprender a comer DESPACIO

Masticar bien, despacio y saborear la comida

**Comer alimentos COCINADOS
EN CASA**

Evitar comida prefabricada, enlatada y
comida rápida elaborada de grandes
cadenas alimenticias