

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