



¿CÓMO ORGANIZAR LA COMPRA DE ALIMENTOS?

Asegúrate de que estén incluidos **TODOS** los grupos de alimentos y con la **mayor variedad** posible.



>>> 1. PLANIFICA TU MENÚ SEMANAL



>>> 2. IDENTIFICA LOS ALIMENTOS QUE DISPONES Y REDUCE EL DESPERDICIO



>>> 3. OPTA POR ALIMENTOS NATURALES EN VEZ DE ULTRAPROCESADOS



>>> 4. DIFERENCIA LOS ALIMENTOS CON LA LECTURA DE ETIQUETAS NUTRICIONALES

Nuestra salud y el medioambiente **agradecerán** que seamos organizados con **nuestra alimentación**.