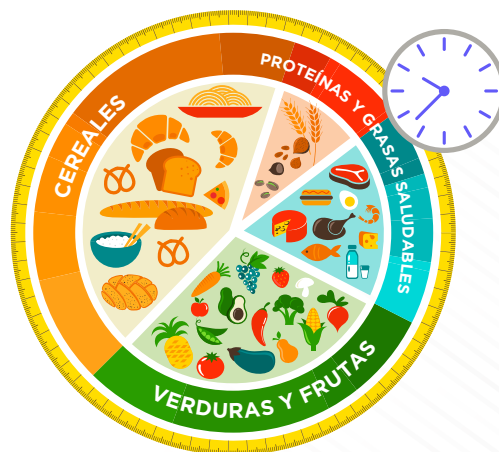




PAUTAS DE VERANO

»»»» SALUDABLE ««««

La clave es la variedad en la alimentación, pero un papel importante lo tiene **la hidratación**.



CONSUME

ALIMENTOS

FRESCOS

MANTÉN UN HORARIO

Y EQUILIBRIO

DE LAS COMIDAS



¡HIDRÁTATE

DURANTE

TODO EL DÍA!



CONTROLA

**EL CONSUMO DE HELADOS,
REFRESCOS AZUCARADOS
Y BEBIDAS ENERGÉTICAS.**



RECOMENDACIONES



NO EXCESOS

**EN EL CONSUMO
DE ALCOHOL**



COMER FUERA

DE CASA

CONSCIENTEMENTE