COME VARIADO

- Cocina sano y reduce los alimentos procesados
- Aumenta el aporte de fibra
- Consume legumbres, frutas, verduras y pan integral
- Camina al menos 30 minutos al día
- Recuerda que la mejor bebida es el agua

larioja.org/comevariado /HabitoSanos @HabitoSanos

ALIANZA RIOJANA POR LA SALUD

Gobierno de La Rioja