

# COME VARIADO



*Gana Salud*



- 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](http://larioja.org/comevariado)



/HabitoSanos



@HabitoSanos



**Gobierno  
de La Rioja**