

COME VARIADO

larioja.org/comevariado



/HabitoSanos



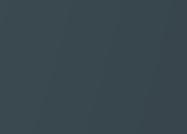
@HabitoSanos



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



Gobierno
de La Rioja