



ASISPA ^{40 años}
Atención a Personas



Practica la buena salud

Pon en marcha una alimentación sana

Elige frutas y verduras. Tus decisiones sobre lo que comes afectan a tu salud y a cómo te sientes hoy, mañana y en el futuro.



OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

*Practica
la buena
salud*

Campaña de Prevención
y Promoción de la
Seguridad y Salud en
entornos laborales





Come frutas y verduras

¿Por qué?

Las frutas están compuestas por agua y todo tipo de vitaminas beneficiosas para tu salud. **La mejor forma de adquirir estas vitaminas es ¡comiendo fruta!**

¿Cómo?

-  **Realiza 5 comidas al día.** ¡Para mantener tu metabolismo activo!
-  **Come fruta en al menos 3 comidas.** Además puedes añadir fruta entre horas.
-  **Come fruta de manera regular.** Planifica la ingesta de fruta en tus hábitos de alimentación saludable.

¿Qué ganas?

Mantendrás a raya el aumento de peso: la mayoría de los problemas de ganancia de peso corporal vienen por una ralentización del metabolismo, así que además de comer sano planifica tu rutina y que la fruta sea importante!

Te sentirás mejor, más sano y con más energía!

