



Taller-Exposición

Nutrición

Actividad física

y prevención de la

Obesidad



1

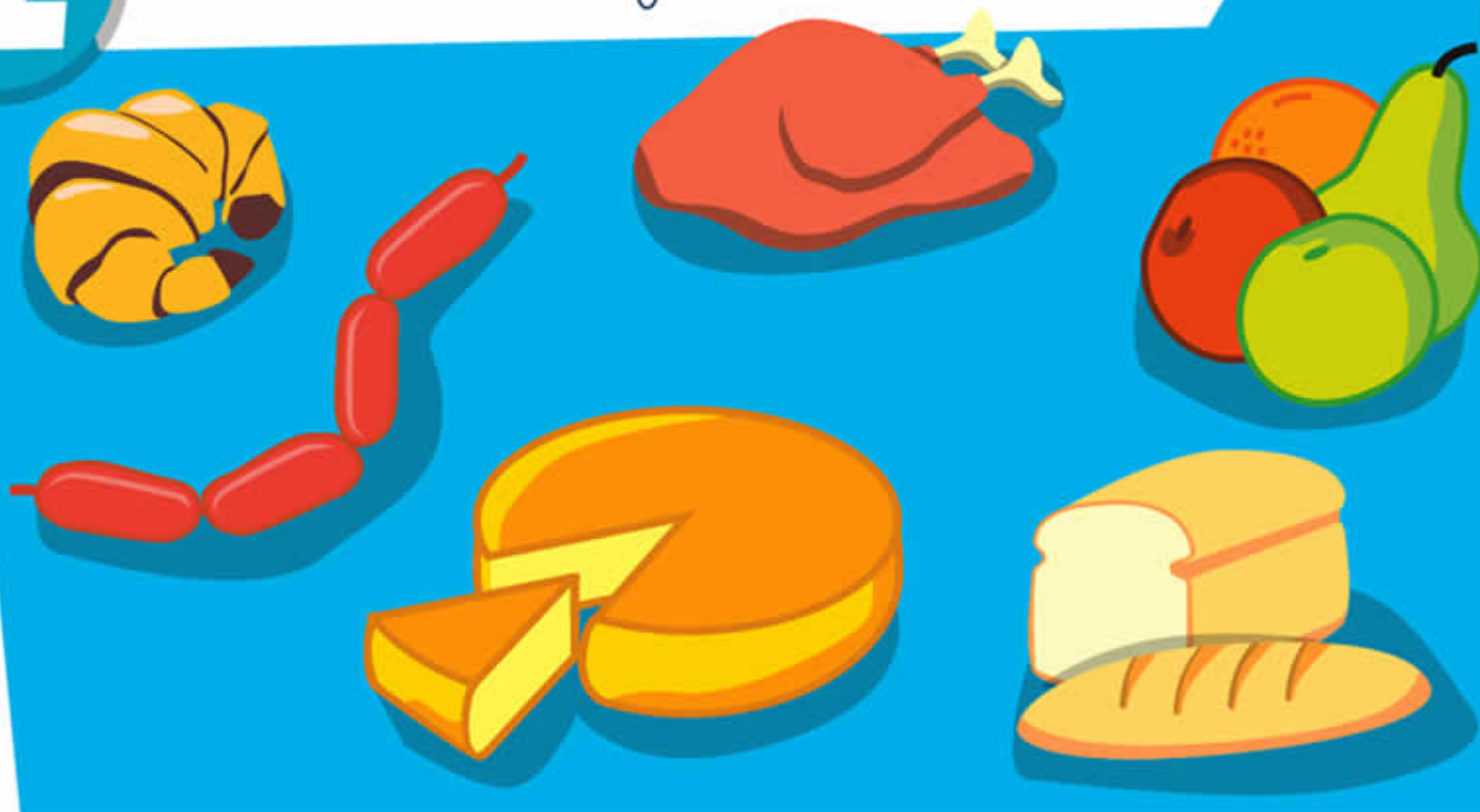


Desayuna todos los días



Come alimentos distintos  
a lo largo del día

2



Bebe un montón

3



4

Come frutas y  
verduras... 5 al día







5

Modera el consumo de grasas, azúcar y sal





6

Disfruta comiendo,  
comer es divertido



7

Muévete... haz ejercicio todos los días



FUNDACIÓN DE LA INDUSTRIA DE ALIMENTACION Y BEBIDAS

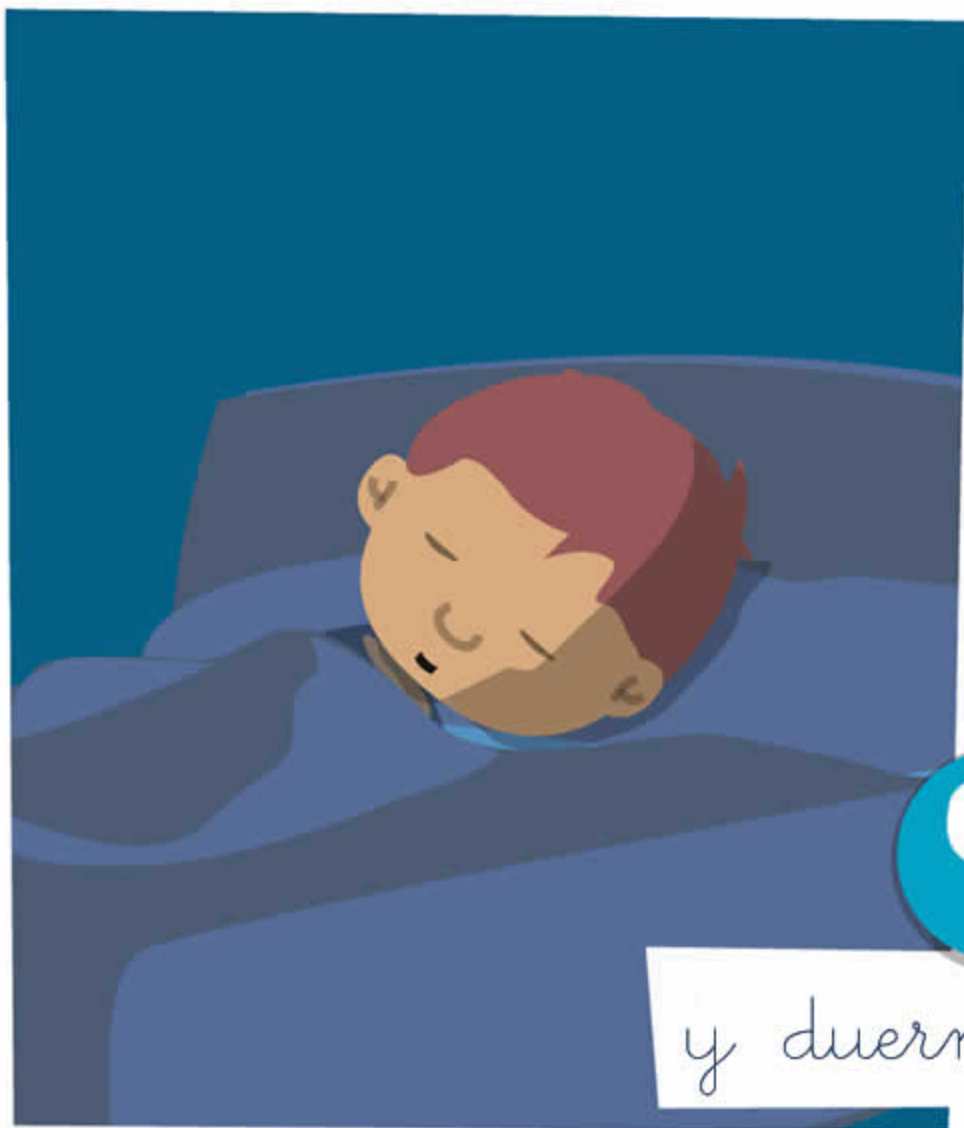




Además, se limpio

8





9

y duerme lo necesario





El secreto

Tener una alimentación  
variada, equilibrada y  
suficiente y hacer ejercicio

