



Taller-Exposición

Nutrición

Actividad física

y prevención de la

Obesidad



1

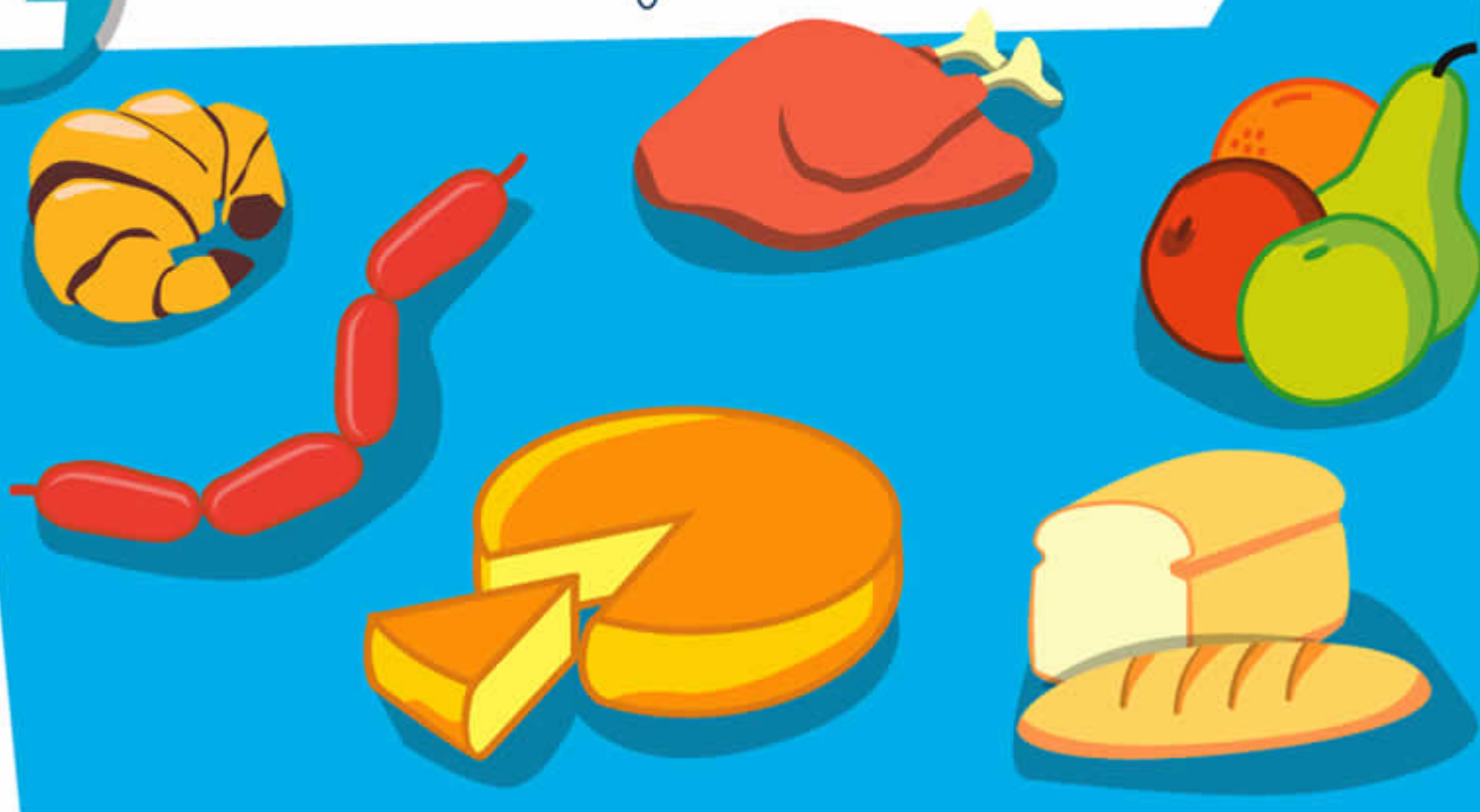


Desayuna todos los días



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



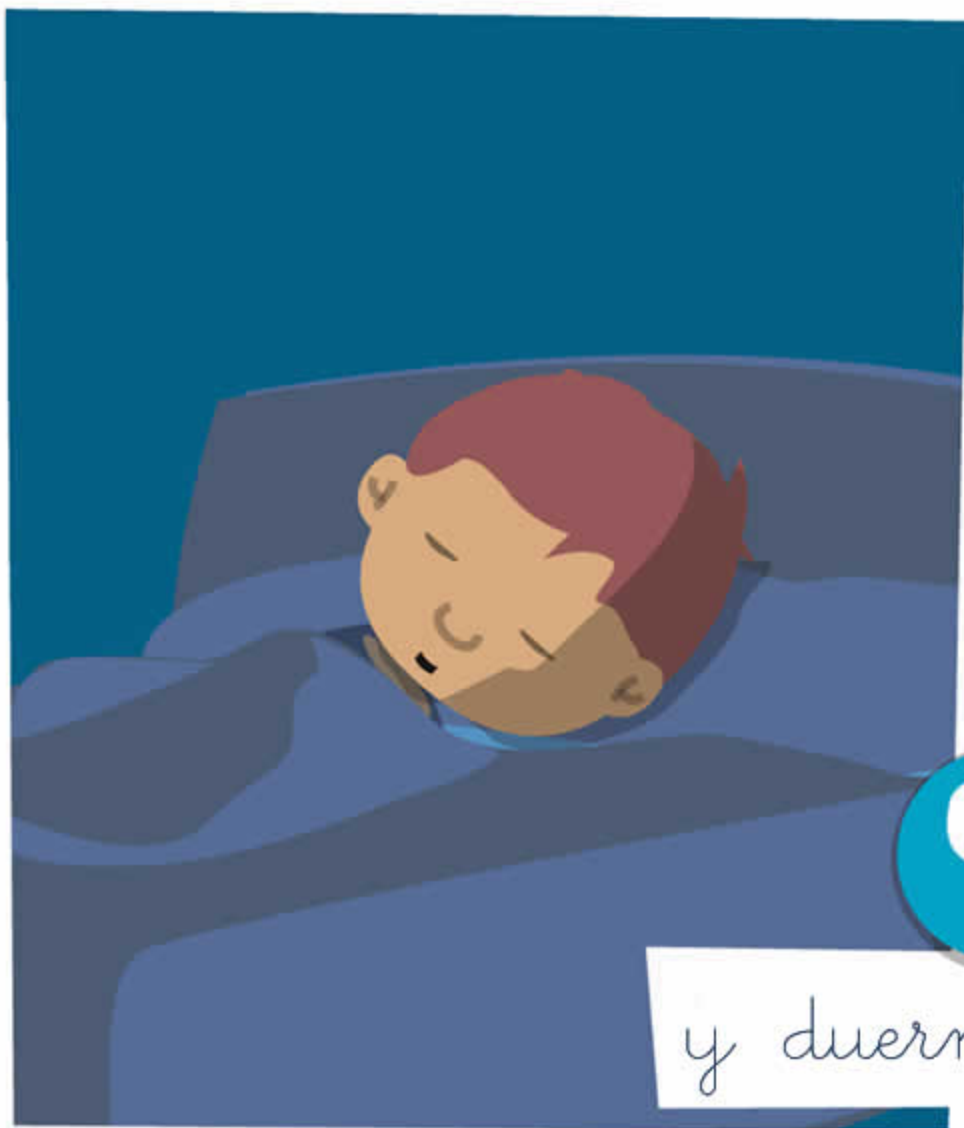
Muévete... haz ejercicio todos los días



Además, se limpio

8





9

y duerme lo necesario





El secreto

Tener una alimentación
variada, equilibrada y
suficiente y hacer ejercicio

