



# SECRETOS PARA UNA VIDA SANA

## EL DEPORTE REDUCE TU TENSION ARTERIAL



### Claves para una vida sana



Desayuna todos los días



Come alimentos variados, durante el día



Bebe agua durante el día



Come frutas y verduras al menos 5 veces al día



Modera el consumo de grasas y aceites



Disfruta comiendo  
Comer es divertido



Haz ejercicios todos los días



Lava tus manos con frecuencia. Sé limpio!



Duerme lo necesario

el secreto:  
Una alimentación variada,  
equilibrada y suficiente  
+ ejercicio físico



## TIENES QUE BEBER AL MENOS 6 VASOS DE AGUA AL DÍA!!!!

## ¿SNACKS? NO, GRACIAS



Proporcionan una cantidad elevada de energía con poca densidad de nutrientes, y un aporte excesivo de GRASAS y AZUCARES SIMPLES, o bien de SAL.