

Tu amigo John te ha escrito para pedirte consejo sobre cómo mejorar su alimentación y hábitos de vida, pues su propósito de año nuevo es tener una vida más saludable. Ha leído que la dieta mediterránea es la más saludable y por eso te pide ayuda. Recientemente leíste un artículo en el que publicaban una ilustración con información sobre los alimentos a consumir. Mira la pirámide de la publicación y escríbele un email a tu amigo donde le aconsejes sobre la alimentación y estilo de vida.

