



ALIMENTACION SALUDABLE

CONSISTE EN CUIDAR Y PROTEGER EL CUERPO A TRAVÉS DE:

- COMIDA SALUDABLE.
- HIDRATACIÓN
- EJERCICIOS



UNO DE LOS BENEFICIOS DE COMER SANAMENTE ES EVITAR TENER ENFERMEDADES COMO: DIABETES, ANOREXIA Y OBESIDAD

TAMBIEN PUEDES ACOMPAÑAR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON EJERCICIO EN CASA JUNTO A TU FAMILIA



ORIENTADORA: CONSTANZA MUÑOZ VILLACURA

