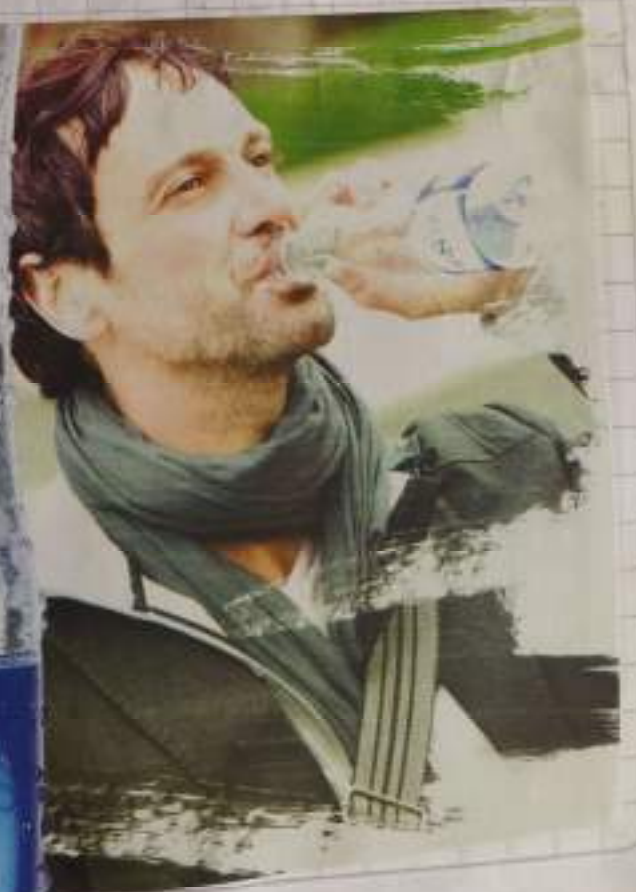


LOS HÁBITOS SALUDABLES

1. Hacer deportes



2. Beber agua: Tomar seis vasos
al día



Desayunar al despertar



- Desayunar, almorzar y cenar
o comer 5 porciones de comida
al día

- Debemos comer proteínas,
Legumbres, verduras y frutas



Platos típicos
la bandera
y los
hacen parte
de la oferta culinaria



Dormir bien



DORMIR BIEN

Hygiene personal

