

DECÁLOGO de ALIMENTACIÓN

SALUDABLE, SOLIDARIA Y SOSTENIBLE

+ actividad física.

1. BASA TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.



2. MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.



3. EVITA CONSUMIR CEREALES AZUCARADOS, DULCES, CHUCHES, GALLETAS Y OTROS ALIMENTOS RICOS EN AZÚCAR.



4. BEBE AGUA EN VEZ DE REFRESCOS O ZUMOS.



5. COLABORA EN LA COCINA Y EVITA COMER ALIMENTOS PREPARADOS DEL SÚPER.

6. TOMA ALIMENTOS DE CERCAÑÍA Y DE TEMPORADA.

7. ELIGE PRODUCTOS SIN ENVASAR SIEMPRE QUE SEA POSIBLE Y LLEVA TU PROPIA BOLSA CUANDO VAYAS AL SÚPER.



8. NO TIRES NI DESPERDICIES ALIMENTOS.



9. ANDA, CORRE, SUBE LAS ESCALERAS, JUEGA. MANTENTE ACTIVO CADA DÍA Y EVITA ACTIVIDADES SEDENTARIAS FRENTE A UNA PANTALLA.

10. DUERME CADA DÍA SUFICIENTES HORAS Y SONRÍE, TIENES MUCHOS MOTIVOS POR LOS QUE SENTIRTE BIEN.

