

**12**

*consejos  
saludables*

**1. Come sano, es fácil**

**2. Despierta, desayuna**

**3. Vive activamente, muévete**

**4. Haz deporte, diviértete**

**5. Quitáate la sed con agua**

**6. Come legumbres, arroz y pasta**

**7. Toma frutas y verduras, "cinco al día"**

**8. Elige alimentos con fibra**

**9. Consume más pescado**

**10. Reduce las grasas**

**11. Deja la sal en el salero**

**12. Mantén el peso adecuado**