

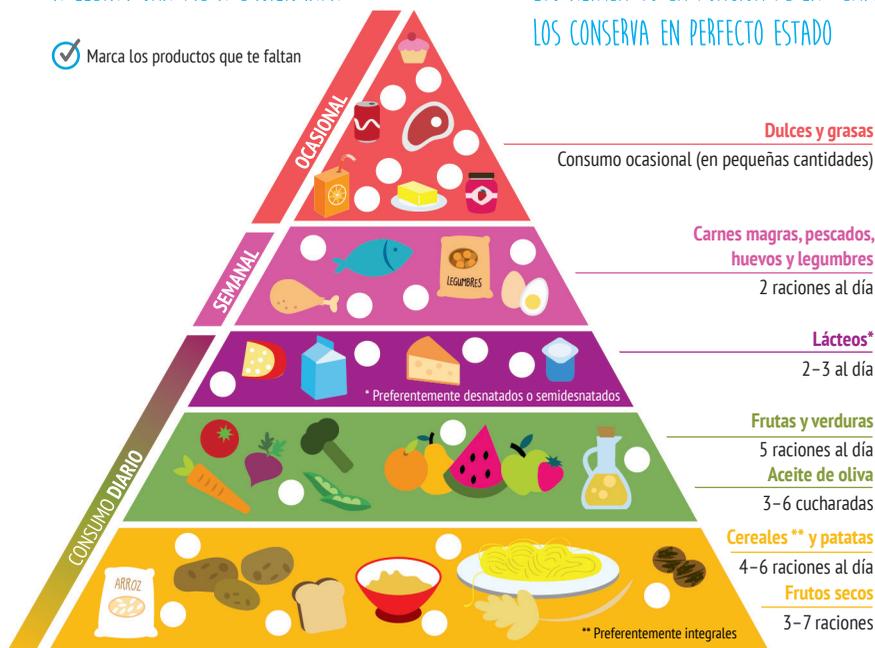
¿SABÍAS QUE...?



1º PLANIFICAR TU COMPRA AYUDA A LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA

✓ Marca los productos que te faltan

2º REGULAR TU NEVERA A 5°C Y ORGANIZAR LOS ALIMENTOS EN FUNCIÓN DE LA TEMPERATURA LOS CONSERVA EN PERFECTO ESTADO



Adaptación de la pirámide de la alimentación saludable de la Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2012.

www.eligebuenoeligesano.es



3º CONGELANDO TODO LO QUE NO VAMOS CONSUMIR, CONSEGUIMOS NO DESPERDICIA ALIMENTOS

caprabo ●●●