

Pasaporte

Este documento acredita a:

.....

como experto en

Hábitos Saludables y Consumo Responsable

10 años

Proyecto

Elige bueno,
elige sano



Recuerda

- **Una buena alimentación es variada**, equilibrada y basada en productos frescos y de temporada.
- Escoge productos que sean respetuosos con el entorno. **¡Cuidemos el planeta!**
- En la etiqueta de los productos puedes encontrar mucha información sobre el origen de los alimentos.
- No despilfarres, **planifica tus compras** y conserva correctamente los alimentos en tu frigorífico.
- **El agua es la bebida principal** para tener una correcta hidratación.
- **La actividad física ayuda a prevenir la obesidad** y favorece que tus músculos no se oxiden.
- **Duerme por la noche.** El descanso es muy importante para estar activo durante el día.



¡Ayuda a tus familiares
a realizar una compra
saludable y responsable
poniendo en práctica
tus conocimientos!

caprabo 
con 