

# Pasaporte

Este documento acredita a:

.....

como experto en

## Hábitos Saludables y Consumo Responsable



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!**

Animales a descubrir nuestra página web  
[www.eligebuenoeligesano.es](http://www.eligebuenoeligesano.es)

caprabo ●●●

