

SÉ **CONSCIENTE** DE LO QUE **COMES**



La Rioja



ESCUELA
DE SALUD



MÁS

FRUTAS Y
VERDURAS



LEGUMBRES



PESCADO



FRUTOS SECOS
NATURALES



VIDA ACTIVA



ELIGE

AGUA



CEREALES
INTEGRALES



ACEITE DE
OLIVA VIRGEN



ALIMENTOS FRESCOS
Y DE TEMPORADA



ALIMENTOS DE
PROXIMIDAD



MENOS

SAL



AZÚCAR



CARNE ROJA
Y PROCESADA



ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS



ACTIVIDADES
SEDENTARIAS

