

EN VERANO, MANTÉN TUS HÁBITOS SALUDABLES A RAYA

Info — Alimenta
Tu portal de alimentación y salud

En época estival se tiende a descuidar los hábitos para mantener una vida sana, por el aumento de los momentos de ocio, los viajes, las comidas fuera de casa y la alteración horaria de éstas...
Disfrutar al máximo del verano es compatible con el cuidado de nuestra salud.



Fuentes:

MAPAMA: <http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/frutas-verduras-temporada/>
Guía alimentación saludable SENC (Sociedad española de Nutrición Comunitaria)