San Juan Pablo II
CONSULTORIOS MÉDICOS

Plato del buen Comer

INCLUYE AL MENOS un Alimento de cada Grupo en cada una de las comidas del Día

COMIDA BALANCEADA

EJERCITATE APROXIMADAMENTE **30 min. al Día**

BEBE POR LO MENOS **8 vasos de Agua al Día**

EVITA el Consumo de Alimentos **No sanos**