

La combinación para una mejor salud



7

Empieza tomando el desayuno los 7 días de la semana.



5

Toma 5 porciones de frutas y verduras al día.



2

Limita el tiempo frente a las pantallas a menos de 2 horas al día.



1

Mantente activo por lo menos 1 hora al día.



0

Ponte como meta 0 bebidas azucaradas.

