

La millor expressió de la bellesa és la salut

Para poder crecer sanos y fuertes es muy importante tener en cuenta lo que comemos.

- Es necesario seguir una dieta mediterranea rica en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres... Siempre acompañada d ejercicio físico y beber mucha agua.
- Aconsejamos hacer cinco comidas al día. El desayuno es muy importante ya que es el que nos aporta energía para afrontar un nuevo día.
- Recomendamos tomar una fruta, un yogurt o un mini bocadillo tanto a media mañana como a media tarde.
- Deja para ocasiones especiales los refrescos con gas, los zumos industriales, los dulces y la pastelería industrial.

La pirámide de los alimentos es una guía para seguir una buena alimentación

