

*GUIA DE SUPERVIVENCIA NUTRICIONAL:*

**COMO EMPEZAR A**

*comer mas sano*

**PARA principiantes**

## *GUIA DE SUPERVIVENCIA NUTRICIONAL:*

- 
- 1 PREPARA TU PROPIA COMIDA**
  - 2 HAZ TRES COMIDAS PRINCIPALES Y DOS SNACKS**
  - 3 EVITA ALIMENTOS PROCESADOS**
  - 4 BALANCEA TUS PLATILLOS**
  - 5 EVITA GRASAS SATURADAS, ALIMENTOS ALTOS EN SODIO Y AZUCARES**
  - 6 CONSUME SUFICIENTE AGUA NATURAL**