

# Guía para alimentación saludable



JORNADAS CIENTIFICAS HOSPITAL ZONAL  
TRELEW



Dra. Valeria Alesanco  
Lic. Victoria Ferrari



$\frac{1}{2}$  PLATO DE VERDURAS  
2 A 3 FRUTAS DÍA  
PLATOS COLORIDOS.



2 LITROS X DIA



3 PORCIONES X DIA

NO ALIMENTARSE  
EN EXCESO



FUERZA

**ENERGIA** ⚡

MUSCULATURA



30MIN  
DIA

© Can Stock Photo - csp21024173

NI MONOTONO O DE  
MENOS

