



Alumno: Gerson Miguel Ruiz Gómez
Primer Semestre De Medicina
Humana

Universidad Del Sureste
Asignatura: Salud Pública

Dra: Fabiola melo

Actividad: Dibujo de «promoción a la
salud »mantener estilo de vida
saludable



Pequeños cambios PARA COMER MEJOR.

Más

- ..FRUTAS
Y HORTALISAS.
- ..LEGUMBRES.
- ..FRUTOS SECOS.
- ..VIDA ACTIVA
Y SOCIAL.

Cambiar

- ..AGUA.
- ..ALIMENTOS
INTEGRALES.
- ..ACEITE DE OLIVA
VIRGEN.
- ..ALIMENTOS DE
TEMPORADA Y
PROXIMIDAD.

Menos

- ..SAL.
- ..AZUCARES.
- ..CARNE ROJA.
Y PROCESADA.
- ..ALIMENTOS
ULTRA PROCESA-
DAS.

