



LIC. KARINA LUSA
NUTRICIONISTA-U.B.A.

Para vivir con salud es bueno...

- ✓ Realizar 4 comidas al día... desayuno, almuerzo, merienda y cena
- ✓ Incluyendo alimentos de todos los grupos.....



LIC. KARINA LUSA
NUTRICIONISTA-U.B.A.

✓ Realizar actividad física diariamente.....



LIC. KARINA LUSA
NUTRICIONISTA-U.B.A.