



¡CUIDADO CON TU ENTORNO!



¿Por qué es importante el entorno?

El entorno **INFLUYE** en la cantidad y tipo de **ALIMENTOS** que se ingieren y de **ACTIVIDAD FÍSICA** que se realiza

¿Qué son los entornos obesogénicos?

Son aquellos que **FOMENTAN** el **SEDENTARISMO** y la **ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE**

¿Cómo puedo mejorar mi entorno?



Pon A MANO ALIMENTOS SALUDABLES, esconde y no almacenes alimentos no saludables

Evita las pantallas en tu habitación



Dispón de material deportivo

