



SANTA CLARA
Club

RECOMENDACIONES CLUB 4

Para asegurar que nuestro sistema inmunitario esté en las mejores condiciones posibles para afrontar este virus, es fundamental que nos aseguremos de que consumimos las 5 piezas de fruta y verdura diarias. Lo ideal son:

- 2 raciones de verdura de distintos colores y que una ración sea en crudo (ensalada, aliño, gazpacho...) y otra cocinada
- 3 piezas de fruta variada

¿Las consumes?



Asegura las 5 piezas de
fruta y verdura al día

