



SANTA CLARA
Club

RECOMENDACIONES CORONAVIRUS 3

Para seguir con una dieta saludable, tanto durante esta cuarentena como el resto del año, es muy importante consumir frutas y verduras de diferentes colores. Cada color nos aporta unas vitaminas y minerales distintos y sólo consumiéndolas de forma variada lograremos una dieta completa y equilibrada. ¿Qué color le falta a tu alimentación?

