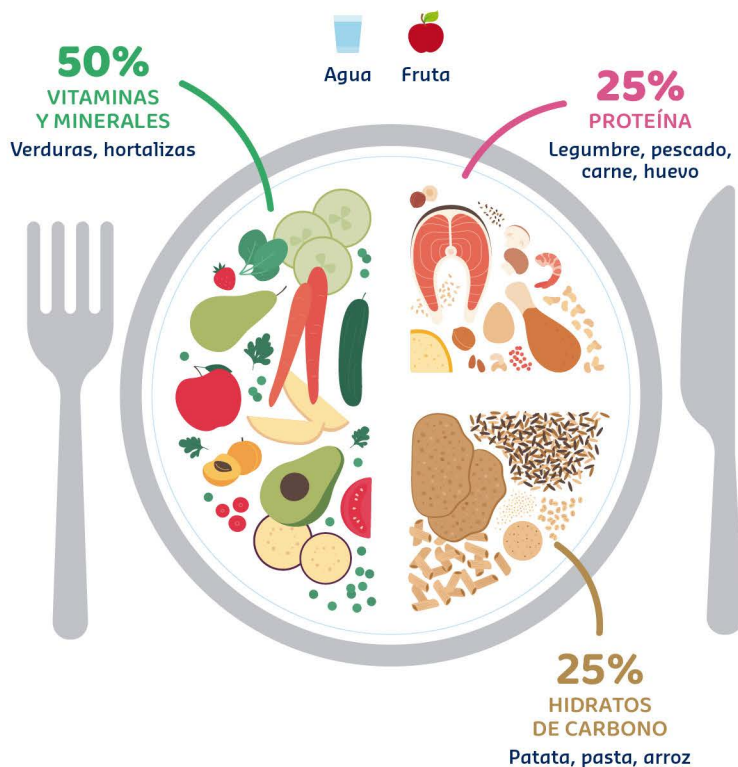




# Equilibra tu cena



Si has comido:

Es recomendable cenar:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

# La hidratación en el deporte

## ¿Cuál es su papel?

1. Facilita el transporte de nutrientes y oxígeno a las células.
2. Regula la temperatura del cuerpo.
3. Reduce el riesgo de lesiones.

¿SABÍAS QUE...  
El 79% de la masa muscular está formada por agua?

¡CONTRIBUYE A QUE EL PLANETA SEA UN LUGAR MÁS LIMPIO USANDO BOTELLAS DE AGUA REUTILIZABLES!

#SOY SOSTENIBLE

Una BOTELLA DE PLÁSTICO tarda 500 años en biodegradarse.

Aprendiendo a Comer by sodexo\*