

# MENÚ SANO: OPERACIÓN VUELTA AL COLE

Seguro que te gustaría mejorar tu forma de comer, porque sabes que es importante cuidarse, pero no sabes cómo hacerlo. Por eso, aquí te daremos la base no solo para aprender a equilibrar tu menú, sino que, además, aprenderás recetas fáciles y muy saludables.

**Haremos degustación de:**

- Conejo al horno con hierbas mediterráneas
- Muslitos de pollo a la cerveza con ensalada de rúcula y pera



# MENÚ SANO: OPERACIÓN VUELTA AL COLE

Una alimentación poco saludable y no practicar actividad física regular son las principales causas de enfermedades crónicas más importantes.



La mejor manera de llegar a un estado nutricional adecuado es **incorporar una amplia variedad de alimentos** a nuestra dieta diaria y semanal.

Es esencial escoger el tipo de actividad que más se adapte a las **preferencias y habilidades** de cada persona, en cada etapa de su vida.