

HACIA una UNIVERSIDAD con HÁBITOS SALUDABLES

Planifica los
menús y compras,
intenta reducir los
desechos

Cuando prepares
tu comida o
elijas menú **coge**
alimentos de la
dieta
mediterránea

Que tu dieta
sea **variada**,
equilibrada y
moderada

El consumo de
productos
adictivos (**tabaco**,
alcohol...) alteran
tu salud y acortan
tu vida



Date el tiempo
necesario para
cada una de las
cinco comidas
diarias

Haz actividad
física durante
una hora
diaria

Tanto en tu lugar
de trabajo como
fuera de él, **utiliza**
las **escaleras**,
deja el ascensor

Hidrata tu
organismo, bebe
agua y bebidas
sin **azúcar**
añadido y sin gas

www.uco.es/prevencion