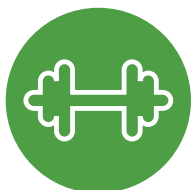


Vida Sana:

Recomendaciones y datos de salud



**Ejercicios
en casa**



Tabla de calorías



**Tabla de tamaño
de porciones**



**¿Quieres cocinar
saludable? Recetas
caseras** y preparaciones
de **bajo índice glicémico.**



**¿Sabes que alimentos son los
llamados "BRAIN FOOD"?**



Si quieres saber más **pincha aquí**

<https://tomateloenserio.cl/vida-sana/recetas/>