



¡COME FRUTAS Y VEGETALES, Y PONTE ACTIVO!

¿COME USTED SUFICIENTES FRUTAS Y VEGETALES Y HACE ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA DENTRO DEL TRABAJO?

- Yo integro siempre algunas frutas y vegetales en mis almuerzos y comidas que llevo al trabajo.
- Yo siempre hago alguna actividad física dentro de mi rutina en el trabajo.
- Yo procuro luchar porque mi empleador sepa que necesitamos un medioambiente de trabajo saludable que incluya acceso a frutas y vegetales de calidad y baratas y a actividad física.