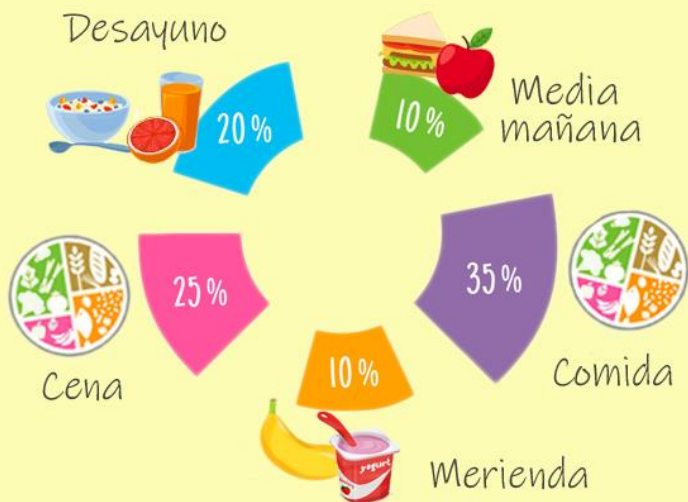


EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

CUIDEMOS EL PLANETA

DÍA INTERNACIONAL DE LAS MONTAÑAS

El 11 de diciembre se celebra el Día Internacional de las Montañas, un ecosistema frágil que hay que proteger.

Tenemos muchas razones para decir que las montañas son importantes, pero algunas de las más llamativas son estas:

- Las montañas cubren el 22 por ciento de la superficie de La Tierra.
- Más de la mitad de la población mundial depende de las montañas para abastecerse de agua, alimentos y energía.
- Las montañas aportan entre el 60 y el 80 por ciento del agua dulce del planeta.
- Muchas comunidades que viven en regiones altas dependen de las montañas, pero también dependen de ellas pueblos que viven en las zonas bajas.
- Las montañas juegan un papel fundamental en la generación de energías renovables, especialmente, la energía hidráulica, solar, eólica y el biogás.

Pero por desgracia, las montañas están en peligro debido al cambio climático, la degradación de los suelos y la

