

# Pequeños cambios. Grandes beneficios

Saber más para cuidarte mejor.

**Más pescado y legumbres** = proteínas de calidad.

**Menos fritos y precocinados** = más energía real.

**Pan y pasta integral** = mejor rendimiento.

**Comer bien** = recuperarte mejor después del deporte.



**Murcia Sabe.**  
Lo que comes también te cuida

Proyecto de actualización de menús y sensibilización  
sobre alimentación y hábitos saludables  
**Fundación Diagrama**

