

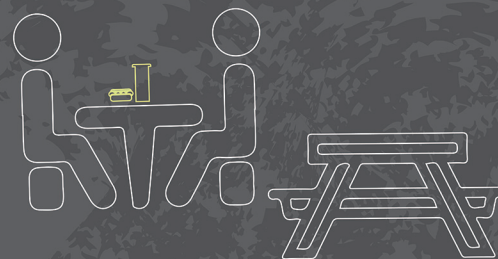
# EL AUTOCUIDADO COMIENZA EN MÍ Y CONTINUA HACIA MI ENTORNO



**Consumo** frutas con cáscara, verduras y cereales integrales, que me aportan fibra, la cual contribuye a mi salud intestinal y a reducir los niveles de colesterol, triglicéridos y glicemia.

## SOY SOLIDARIO

Recuerdo que puedo compartir la mesa, en especial en las horas de consumo de alimentos, como desayuno y almuerzo.



Dirección de Bienestar Universitario | Oficina de Gestión Ambiental

Sede Medellín



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA