

Cómo convertirse EN EL MEJOR COMEDOR DE ENSALADAS



- Completa el siguiente pictograma

Las frutas y vegetales son la
segunda base de nuestra
----- alimenticia



Con estas frutas y
vegetales, se pueden crear
una variedad de deliciosas

Existen ensaladas de
----- y ensaladas de



Es importante consumir raciones de frutas 3 veces al día. Por ejemplo:

Desayuno

Ensalada de _____,
y _____ acompañado de
yogurt y avena, hará que
empieces un día saludable

