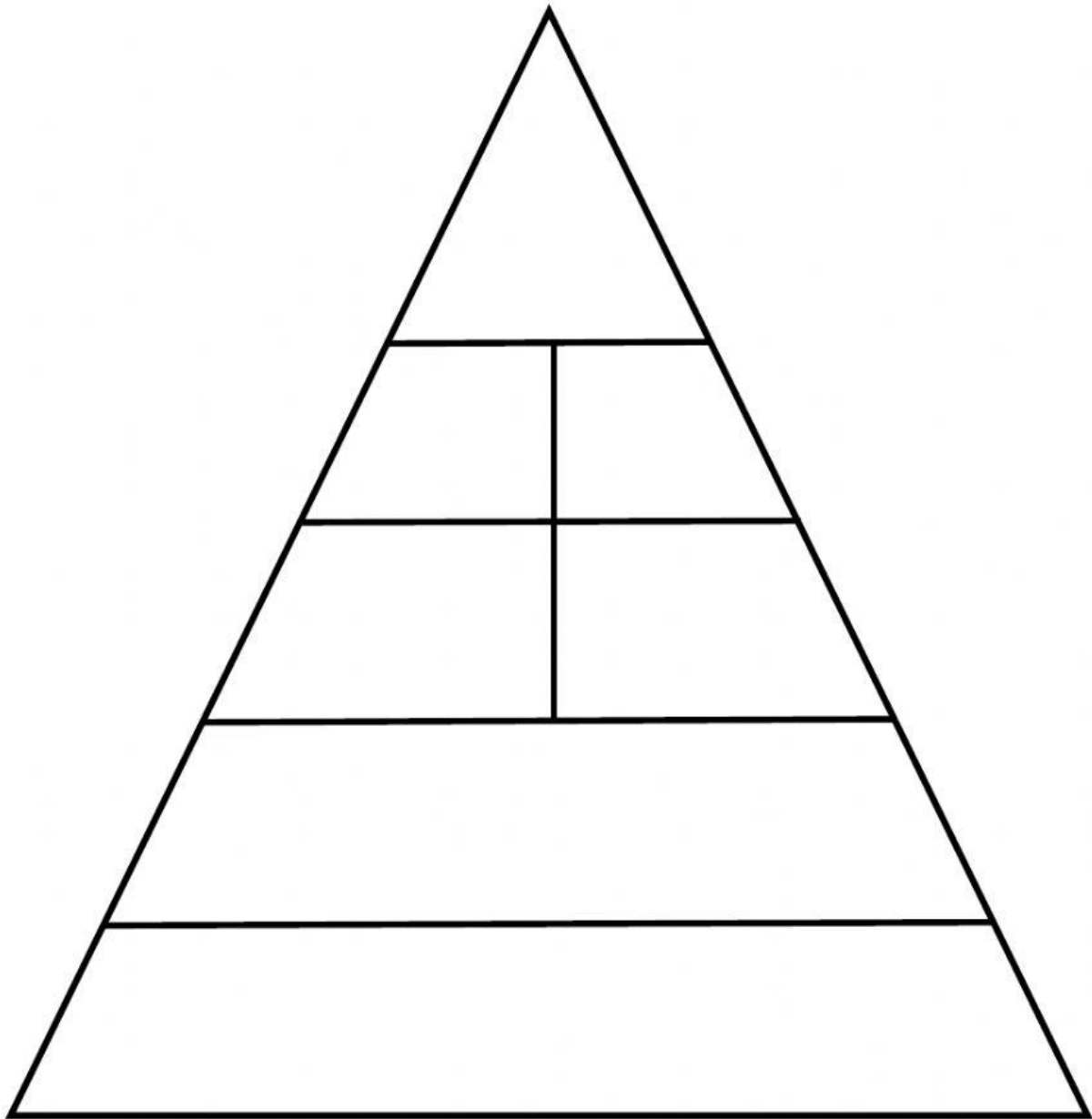




Nombre: _____

- Coloca cada imagen donde corresponda.



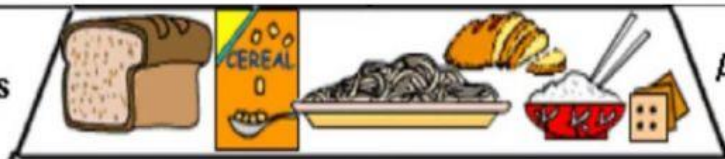
Verduras
(3 a 5 porciones)



Carne, Pollo, Huevos,
Frutos secos
(2 a 3 porciones)



Pan y
Cereales



Arroz y pasta



AGUA: 4-6 vasos al día*



Fruta
(2 a 4 porciones)



Equilibrio
emocional

Dulces, Aceite, Mantequilla
y grasas (pequeña cantidad)



Calcio, Vitamina D
Vitamina B-12

Leche, Yogurt y Queso
(2 a 3 porciones)



Actividad
física diaria
60 min.

