

1. Busca



los afiches y márcalos:



¡Las alverjas hacen que esté fuerte y sano!

Contienen vitaminas, proteínas y otros nutrientes que harán que mis músculos estén sanos y fuertes.

Además, tendré buena circulación y mi digestión funcionará correctamente.

Por eso prefiero comer sano para sentirme mejor

SALUD A5

Una alimentación inteligente potencia tu rendimiento físico

Si ser saludable es tu meta, elegir los alimentos de manera inteligente es la clave.

Al respecto, la OMS recomienda consumir alimentos que aporten energía y nutrientes, como las frutas y verduras, que ayudan a mantener la salud y el bienestar físico.

La alimentación inteligente es aquella que nos permite disfrutar de los alimentos de manera saludable y equilibrada, lo que nos ayuda a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades crónicas.

Para lograr esto, es importante elegir alimentos que sean ricos en nutrientes y bajos en calorías, como las frutas y verduras, que nos ayudan a mantener la salud y el bienestar físico.

RECETA: Croquetas de Quinoa y Zanahoria

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 2 zanahorias rallada fina
- ½ cebolla
- 2 huevos
- alcaparras
- sal, pimienta
- sésamo tostado
- aceite de oliva
- Perejil

Preparación:

1. Lavar la quinoa y cocer en 1 ½ taza de agua hirviendo
2. Cortar la cebolla. Rehogar
3. Rallar la zanahoria fina
4. Cortar las hojas de perejil
5. Mezclar los ingredientes en un bol. Salpimentar
6. Añadir 2 huevos batidos
7. Calentar el aceite. Formar las croquetas con las manos y freír
8. Poner sobre un plato con papel absorbente

Come tres frutas en el día

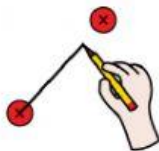
Para mejorar tu salud y tu digestión

Una a media mañana, Una en el almuerzo y Una a media tarde

Más información
<https://www.salud.gob.ec/estrategia-agita-tu-mundo/>

Frutívoros

2. Une



cada parte del afiche, según corresponda:

Imagen

Eslogan

Logo

Datos

