

Sudoku de alimentos



Tomar 1 ración
de grasa
saludable.



Comer 2
piezas de
fruta.



Añadir en tus platos
al menos 3 raciones
de verdura.




































Incluir hidratos
de carbono en
4 raciones.



Hacer 5
comidas
al día.



Beber entre
6 y 8 vasos
de agua.

		5 	4 		
	3 			5 	
3 					5 
2 					1 
	4 			6 	
		2 	1 