

Sudoku de alimentos



1



2



3

Tomar 1 ración
de grasa
saludable.

Comer 2
piezas de
fruta.

Añadir en tus platos
al menos 3 raciones
de verdura.



4

Incluir hidratos
de carbono en
4 raciones.



5

Hacer 5
comidas
al día.



6

Beber entre
6 y 8 vasos
de agua.

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