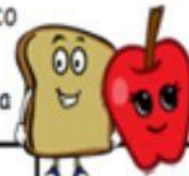


Mi Plato - Completa los espacios en blanco

Completa tu plato: Escribe las palabras correctas para poner tu plato en forma



comer	músculos	vitamina C	trigo integral	frutas	vegetales	baja en grasa
-------	----------	------------	----------------	--------	-----------	---------------

1. Debes reemplazar la leche entera con leche sin grasa o leche _____.

2. Elige _____ en lugar de pan blanco.

3. La proteína ayuda a construir nueva piel, _____, y sangre.

4. La mitad de tu plato debe estar lleno de _____ y _____ porque saben muy bien y son ricos en _____ y minerales

5. Es mejor _____ la fruta que beberla..

