

En base a la guía de alimentación sana, marca la alternativa correcta:



- En el desayuno, puedo comer 2 manzanas, 1 plátano, 4 frutillas y 1 yogurt con azúcar
 - Verdadero
 - Falso
- Al almuerzo, puedo comer 1 pechuga entera de pollo, con una taza de arroz, tomate, brócoli y zanahoria, más un vaso de bebida
 - Verdadero
 - Falso
- En un día común, puedo salir a correr por 20 min en la mañana y luego en la tarde, desplazarme al trabajo en bicicleta
 - Verdadero
 - Falso
- Si deseo mantener mi cuerpo en equilibrio, debo evitar consumir golosinas todos los días
 - Verdadero
 - Falso
- Una opción de cena podría ser 1 sándwich de pan integral de palta y tomate, con un toque de aceite de oliva
 - Verdadero
 - Falso