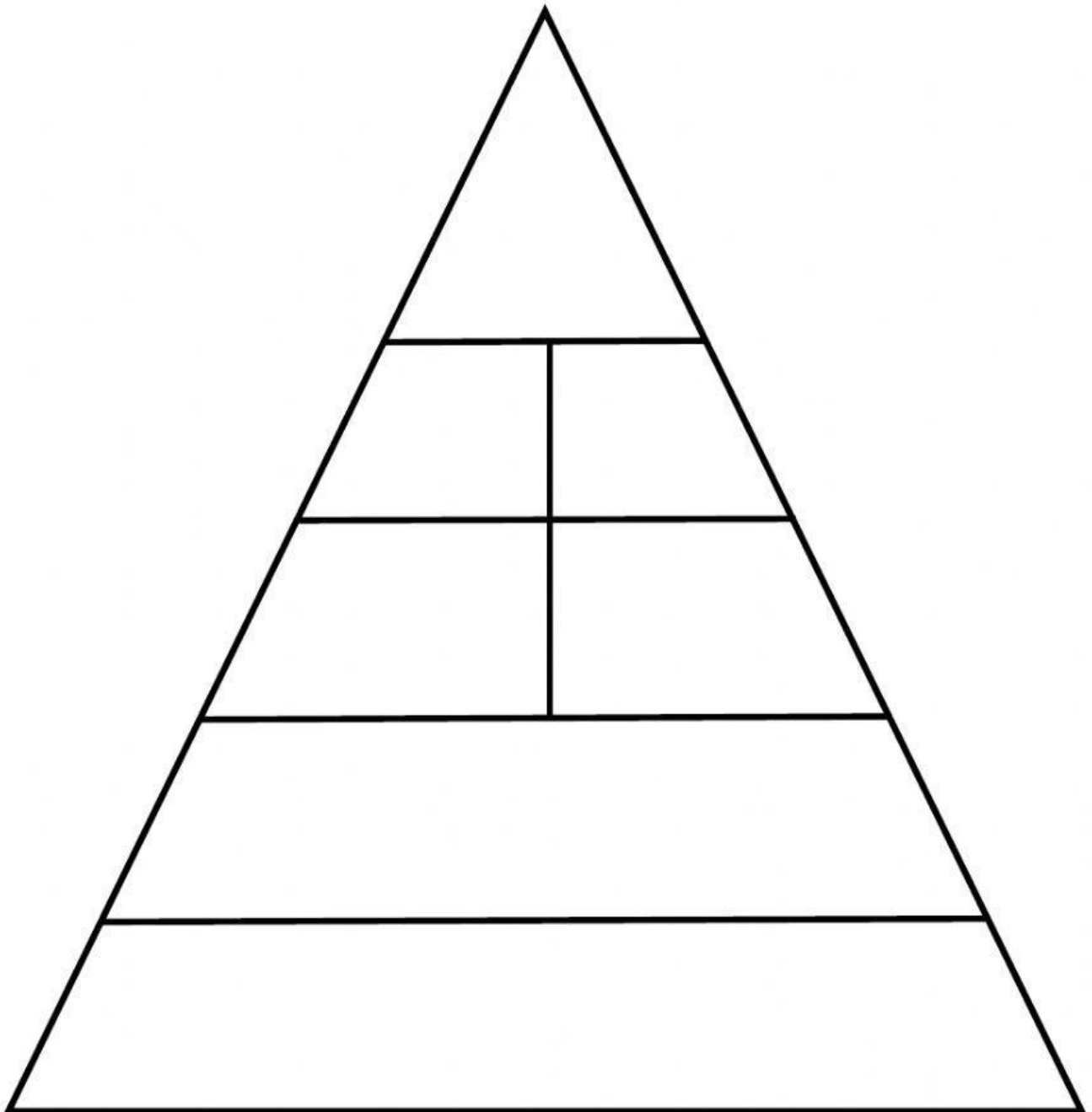




Nombre: _____

- Coloca cada imagen donde corresponda.



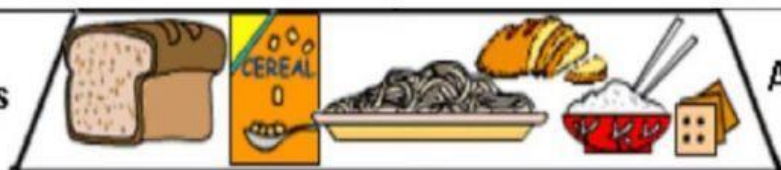
**Verduras
(3 a 5 porciones)**



**Carne, Pollo, Huevos,
Frutos secos
(2 a 3 porciones)**



**Pan y
Cereales**



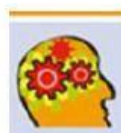
Arroz y pasta



AGUA: 4-6 vasos al día*



**Fruta
(2 a 4 porciones)**



Equilibrio
emocional

**Dulces, Aceite, Mantequilla
y grasas (pequeña cantidad)**



**Calcio, Vitamina D
Vitamina B-12**

**Leche, Yogurt y Queso
(2 a 3 porciones)**



Actividad
física diaria
60 min.

