

# Sudoku de alimentos

<p><b>1</b> </p> <p>Tomar 1 ración de grasa saludable.</p>	<p><b>2</b> </p> <p>Comer 2 piezas de fruta.</p>	<p><b>3</b> </p> <p>Añadir en tus platos al menos 3 raciones de verdura.</p>
<p><b>4</b> </p> <p>Incluir hidratos de carbono en 4 raciones.</p>	<p><b>5</b> </p> <p>Hacer 5 comidas al día.</p>	<p><b>6</b> </p> <p>Beber entre 6 y 8 vasos de agua.</p>

		<b>5</b> 	<b>4</b> 		
	<b>3</b> 			<b>5</b> 	
<b>3</b> 					<b>5</b> 
<b>2</b> 					<b>1</b> 
	<b>4</b> 			<b>6</b> 	
		<b>2</b> 	<b>1</b> 		