

Asincrónico # 1

1.- Una alimentación saludable proporciona:

Nutrientes para fortalecer las defensas

sentirse lleno y satisfecho

2.-Son fuente principal de carbohidratos que proporcionan la mayor energía al cuerpo

Cereales, tubérculos y plátanos

vegetales



3.- Los alimentos de origen animal ricos en hierro son:

Hígado

Brócoli



4.- Como puedo remplazar un vaso de leche

1 tajada de queso

1 vaso de agua



5: De qué color son las frutas que ayudan a tener una mejor salud cardiovascular y a disminuir el riesgo de ciertos tipos de sangre:

Verde

Rojo

