

Cómo convertirse EN EL MEJOR COMEDOR DE ENSALADAS



- Completa el siguiente pictograma

Las frutas y vegetales son la
segunda base de nuestra
----- alimenticia



Con estas frutas y
vegetales, se pueden crear
una variedad de deliciosas

Existen ensaladas de
----- y ensaladas de



Es importante consumir raciones de frutas 3 veces al día. Por ejemplo:

Desayuno

Ensalada de -----,
y ----- acompañado de
yogurt y avena, hará que
empieces un día saludable



Almuerzo

La frutas son excelentes para
hacer bebidas, un jugo de
----- y ----- hará que
endulces el resto de tu día

Merienda

Con una ración de cualquier
fruta basta para terminar
nuestro día, y puede ser -----,
-----, etc.



Los vegetales es bueno consumir al menos una vez al día, por ejemplo:

Antes del desayuno es bueno
tomar jugos verdes hechos de
vegetales como el -----

Para el almuerzo se puede
acompañar de ensaladas con
1.-----, 2.-----,
3.-----, 4.-----,
5.-----, 6.----- y todo
lo quieras mezclar

