

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



1. ¿QUÉ ALIMENTOS HAY QUE TOMAR MÁS O MENOS SEGÚN LA ACTIVIDAD FÍSICA?
2. ¿CUÁNTOS MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA DEBERÍAMOS HACER?
3. ¿CÓMO DEBE SER EL CONSUMO DE CARNES ROJAS?
4. ¿CUÁNTAS RACIONES SUMANDO FRUTAS Y VERDURAS HAY QUE COMER AL DÍA?
5. ¿CÓMO DEBE SER EL CONSUMO DE PESCADO?

COLOCA CADA NOBRE DONDE CORRESPONDA:

