En base a la guía de alimentación sana, marca la alternativa correcta:

1. En el desayuno, puedo comer 2 manzanas, 1 plátano, 4 frutillas y 1 yogurt con azúcar
   a) Verdadero
   b) Falso

2. Al almuerzo, puedo comer 1 pechuga entera de pollo, con una taza de arroz, tomate, brócoli y zanahoria, más un vaso de bebida
   a) Verdadero
   b) Falso

3. En un día común, puedo salir a correr por 20 min en la mañana y luego en la tarde, desplazarme al trabajo en bicicleta
   a) Verdadero
   b) Falso

4. Si deseo mantener mi cuerpo en equilibrio, debo evitar consumir golosinas todos los días
   a) Verdadero
   b) Falso

5. Una opción de cena podría ser 1 sándwich de pan integral de palta y tomate, con un toque de aceite de oliva
   a) Verdadero
   b) Falso