

PREPARE 3 COMIDAS Y 2 MERIENDAS: COMPLETE EL ESPACIO EN BLANCO

¿Qué constituye una **comida** saludable?

→ 3 o más grupos de alimentos

¿Qué constituye una **merienda** saludable?

→ al menos 2 grupos de alimentos, uno de ellos siendo una Fruta o Verdura



Instrucciones: Complete el espacio en blanco para crear comidas y merienda completos.

Tipo de comida:	Alimentos:	# de grupos de alimentos
Desayuno:	espinacas + _____	_____
Merienda:	pepino + _____	_____
Almuerzo:	lechuga + _____	_____
Merienda:	manzanas en rodajas + _____	_____
Cena:	brócoli + _____	_____

¿Cuántas frutas diferentes y cuántas verduras diferentes agregaste a tu día?

Frutas: _____ Verduras: _____