

Podés comer una fruta en el desayuno, otra en el almuerzo y otra en la cena. Y asegurate que haya medio plato de vegetales crudos y/o cocidos acompañando las carnes o pastas de tus almuerzos y cenas.

Instrucción: Completa los nombres de las frutas y verduras con las letras que faltan y luego coloreá el paisaje.

