



REFUERZOEDUCATIVO.ES

COMER SANO

Para colorear

Frutas y verduras

Muchas, todos los días y de colores variados.



la manzana



el plátano



la naranja



la zanahoria



el brócoli

Cereales

Dan energía para moverse y pensar.



el pan



el arroz



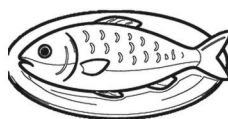
la pasta

Proteínas

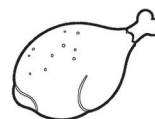
Ayudan a crecer y a reparar el cuerpo.



el huevo



el pescado



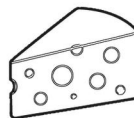
el pollo

Lácteos

Tienen calcio para los huesos y los dientes.



la leche



el queso

Solo de vez en cuando

Tienen mucho azúcar, sal o grasa.



la tarta



la pizza