



REFUERZOEDUCATIVO.ES

COMER SANO

Qué comer cada día y qué solo de vez en cuando

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