

Termina tu día con una Cena Saludable



fresca

plato

lácteos

vegetales

nuevos

frutas

tiempo

magras

familia

Llena los blancos.

1. Haga que la mitad de plato su esté compuesto de _____ y _____.
2. Elija proteínas _____ y mantenga su corazón contento.
3. No olvide los _____ para desarrollar huesos y dientes fuertes.
4. La cena es un buen momento para probar _____ alimentos.
5. ¿Tiene un gusto por lo dulce? Agréguele un poco de fruta _____ a la comida.
6. Disfrute su comida, tómese su _____ al comer.
7. Es muy divertido cenar juntos en _____.
8. No sobrellene la barriga, elija un _____ más pequeño.

