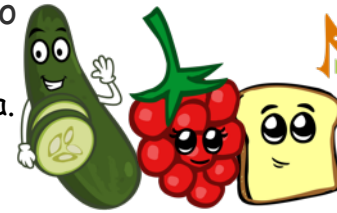


Mi Plato - Completa los espacios en blanco



Completa tu plato: Escribe las palabras correctas para poner tu plato en forma.



1. Debes reemplazar la leche entera con leche sin grasa o leche baja en grasa

2. Elige trigo integral en lugar de pan blanco.



3. La proteína ayuda a construir nueva piel, músculos, y sangre.

4. La mitad de tu plato debe estar lleno de frutas y vegetales porque saben muy bien y son ricos en vitaminas y minerales

5. Es mejor comer la fruta que beberla.

