

## 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 \_\_\_frutas\_\_\_ y \_\_\_vegetales\_\_\_.
2. Elija proteínas \_\_\_magras\_\_\_ y mantenga su corazón contento.
3. No olvide los \_\_\_lácteos\_\_\_ para desarrollar huesos y dientes fuertes.
4. La cena es un buen momento para probar \_\_\_nuevos\_\_\_ alimentos.
5. ¿Tiene un gusto por lo dulce? Agréguele un poco de fruta \_\_\_fresca\_\_\_ a la comida.
6. Disfrute su comida, tómese su \_\_\_tiempo\_\_\_ al comer.
7. Es muy divertido cenar juntos en \_\_\_familia\_\_\_.
8. No sobrellene la barriga, elija un \_\_\_plato\_\_\_ más pequeño.

