

LA SEMANA DE LA FRUTA

1



RECOMENDACIÓN

**3 PIEZAS DE FRUTA
CADA DÍA**

Las frutas son alimentos ricos en vitaminas, minerales, agua y fibra y contienen muy pocas calorías.

2



RETO

**AUMENTA 1 PIEZA
DE FRUTA AL DÍA**

Comenzamos a cuidarnos.

3



TRUCOS

- . Piensa cuántas piezas de fruta tomas al día.
- . Añade una fruta al desayuno y a la comida.
- . Corta fruta y déjala en un recipiente en la nevera, puedes tomarla entre horas.
- . Añade frutas a la ensalada.

4



RECUERDA

**Haz actividad física
todos los días.**



Pulsa para ver vídeos

LOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA MEJORAN TUS DEFENSAS