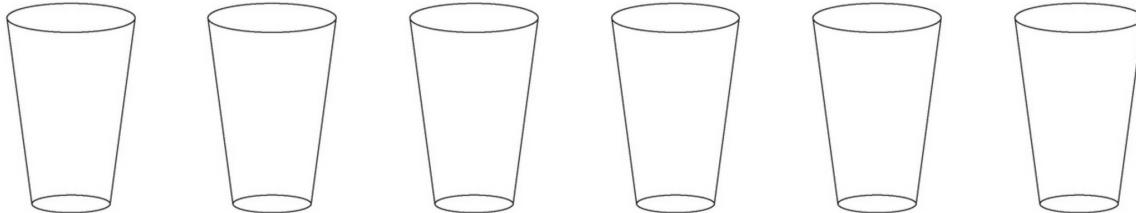


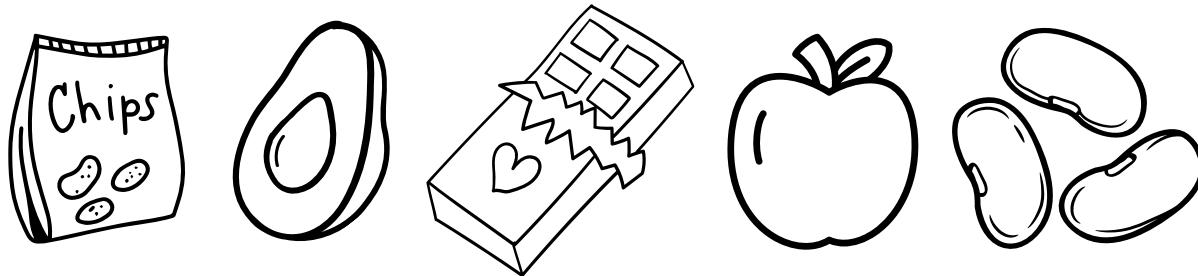
Mi Nombre Nutricional: _____

LECCION 1: AGUA Y SODIO

¿Cuántas tazas de agua bebes cada día?



¡Encierra en un círculo todos los alimentos integrales!



Utilizá el banco de palabras para completar los espacios

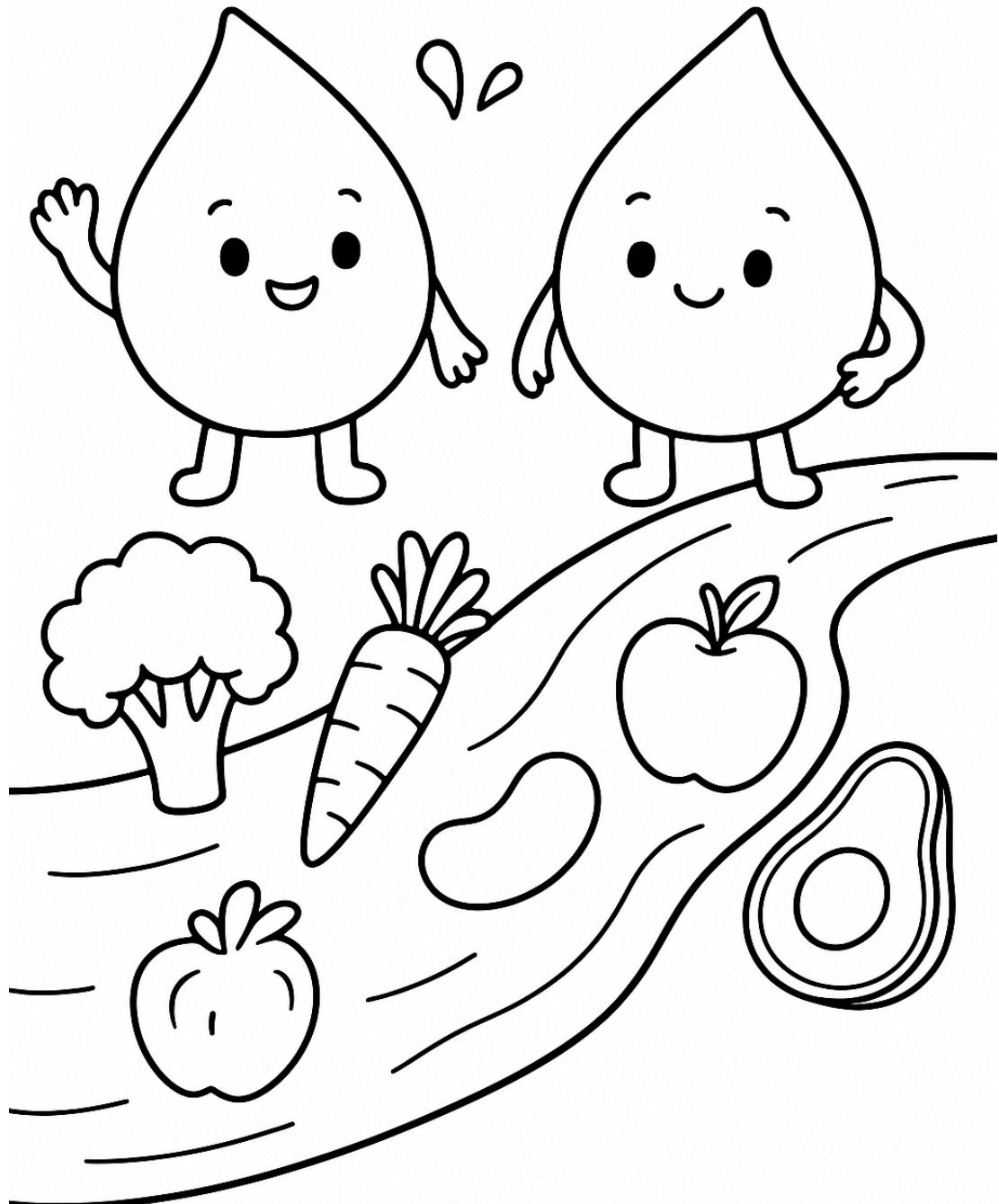
1. Nosotros debemos de comer alimentos _____ como frutas y verduras.
2. _____ significa no comer demasiado de una cosa.
3. _____ son ricas pero tienen mucho sodio (sal).
4. ¡Bebo mucho _____ para quedar hidratado!

Banco de palabras:

Integrales Moderación Papa fritas Agua

Mi Nombre Nutricional: _____

AGUA Y SODIO



¡Dibuja tu alimento integral favorito!

