



Receta para un peso equilibrado y una salud óptima.

Ingredientes en nuestra dieta diaria:

- 2 o 3 piezas de frutas.
- 2 raciones de verduras y hortalizas.
- 60 minutos de ejercicio.

Preparación:

- 1.- La mejor forma de comer fruta es entera y bien lavada.
- 2.- Las verduras y hortalizas son más saludables crudas en ensalada. Si vas a cocinarlas evita la cocción prolongada.
- 3.- Anda, come, salta... ¡Muévete!

Plan Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas



SE-2261-2017



JUNTA DE ANDALUCÍA



Unión Europea



Comer colores

Comer frutas, verduras y hortalizas de colores es beneficioso para la salud. Y tú, ¿Qué colores comes?



Indica las frutas y hortalizas que comes a la semana.

Rojo	Tomate,
Verde	
Naranja	
Morado	
Granate	
Amarillo	

¿Hay algún color que no comas?
¡Ánimate a incorporarlo a tu dieta!

Sopa de letras



Encuentra al menos 10 frutas y hortalizas que se esconden en esta sopa de letras.

G R B T S U Y Z D C Ñ E F O U
 U Ñ S A N D I A T I Y W E I O
 I X Ñ Z F F C A D R I P B F B
 S M X Y A E Y X E U F E N B C
 V J A I M N B N J E V R A Y N
 A E G S U A A H W L U A R N B
 F Q A Q E Q N H K A A E A Q N
 G C T J G R A D O B Z K N K H
 A W T L A R F C A R K A J F Ñ
 B N O N I P E P E R I R A W L
 Y Z A R I H N T K Z I A Ñ K O
 E H N Z M E A O U E E N F C Z
 S A D Ñ N M D F L A I H A Q K
 L O V T O A P F X E J I G T F
 O T U T A D M A Y V M O H T S

Mandarina, naranja, manzana, pera, fresa, ciruela, melón, sandía, caqui, zanahoria, tomate, pepino y ajo.