

Alimentarse, oefening met gaten

Si fuerte y listo quieres ser
escucha bien
lo que hay que
Si te aprendes la canción,
hoy sabrás qué es lo

Desayuno, leche y cereales
zumo,y un yogurt.
Para comer,
un plato de,
carne o pescado y ensalada,
un bocata en la merienda
y legumbres en la cena.

No te olvides de comer fruta,
sea o melón,
manzanas, kiwis
o,
ciruelas o melocotón.

Piensa también en la verdura,
necesaria en cualquier dieta
Espinacas y lechuga,
..... y berenjena.
¡Un buen plato cada día,
no te faltará!

Si fuerte y listo quieres ser ... (x3)

