

¡CELEBREMOS LA BUENA NUTRICIÓN!



MES DE LA NUTRICIÓN





Piña

- Es una fruta dulce y jugosa.
- Por dentro es amarilla y huele rico.
- Tiene vitamina C, que ayuda a que no nos enfermemos.
- Tiene manganeso, que ayuda a nuestros huesos.



Zanahorias

- Son crujientes y dulces.
- Tienen betacaroteno, que se convierte en vitamina A para ver mejor.
- Ayudan a cuidar el corazón y el sistema inmunológico.
- Las zanahorias más grandes suelen ser más dulces.



Tomate

- Es muy nutritivo.
- Tiene vitaminas A y C, que cuidan nuestros ojos y nuestra salud.
- Puedes comerlo fresco o enlatado.



Brécol

- Es un vegetal verde muy saludable.
- Puedes comerlo crudo o cocido.
- Tiene vitamina C, que ayuda a que nuestro cuerpo se defienda de enfermedades.

