

# ¡PONLE COLOR A TU ALIMENTACIÓN!

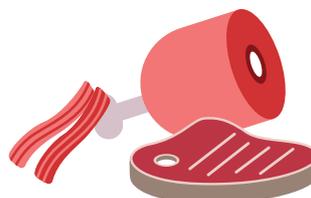
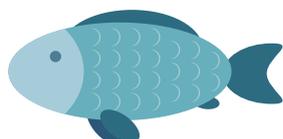
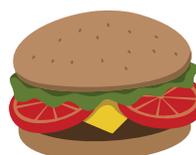
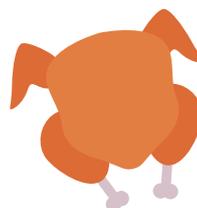
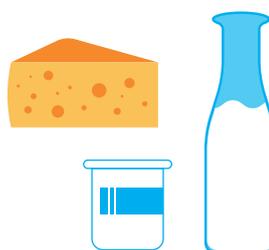
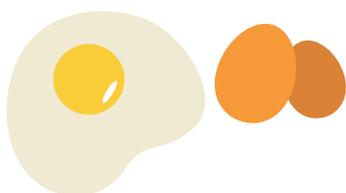
¿Cuánto consumes de los siguientes alimentos?  
Define la cantidad según el semáforo.



**POCO O NADA** (menos de 1 vez a la semana)

**DE VEZ EN CUANDO** (varias veces a la semana)

**MUCHO** (todos o casi los días)



Instituto  
Tomás Pascual Sanz

[www.institutotomaspascualsanz.com](http://www.institutotomaspascualsanz.com)

# ¿CUÁNTO DEBO CONSUMIR CADA ALIMENTO?

