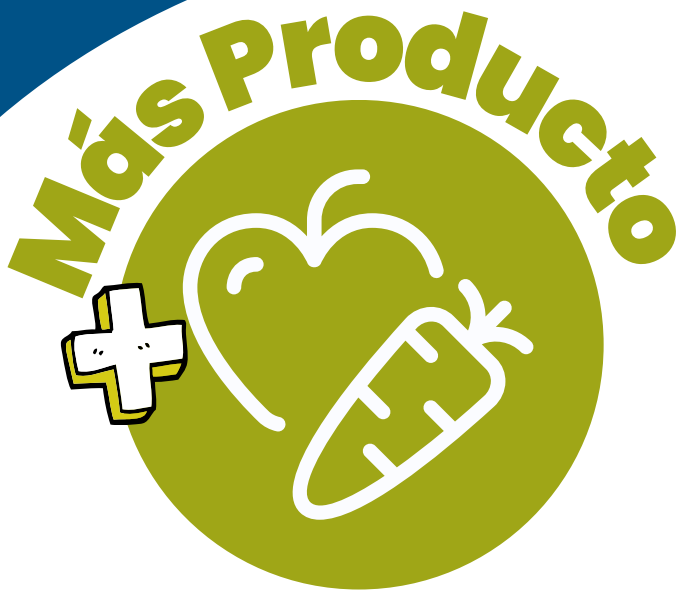




Motivadores  
Mensuales

Marzo  
2024



## Objetivo:

¡Come 5 porciones de frutas y verduras al día!

Usa el calendario y aplica los consejos que te damos para ayudarte a alcanzar tu objetivo.

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Consejos para consumir más frutas y verduras:

- Acompaña los sándwiches con fruta fresca
- Cocina una omelette con tus vegetales favoritos
- Sumerge la fruta en chocolate amargo o yogur de vainilla
- Prueba una comida sin carne con verduras sustanciosas
- Ralla o corta finamente las verduras e inclúyelas en tu salsa para pasta
- Añade más vegetales a tus sopas, al chile y a las cazuelas