

Healthier
Me



Tengo una alimentación saludable



Consumo frutas.

Consumir frutas me ayuda a mantenerme fuerte y sano.

- Existen varios tipos de frutas. Puedo escoger mis frutas favoritas para comer o beber.
- Algunas frutas son dulces. Otras pueden ser ácidas, amargas o agrias.
- Las frutas tienen cáscara, hueso o semillas. A veces puedo comer la cáscara de la fruta si antes la lavo. Para otras frutas, es necesario pelarlas o cortarles la cáscara.
- Las frutas se pueden comer crudas o cocidas en diferentes recetas.
- Algunas frutas se pueden usar para hacer jugos, batidos y otras bebidas.

RWJBarnabas
HEALTH

Children's
Specialized
Hospital



KOHL'S ♥ Cares