

# Juega y pon a prueba a los adultos

## Falso o verdadero

¿Debes comer 5 veces al día?

FALSO

VERDADERO

**VERDADERO.** Es recomendable hacer cinco comidas espaciadas durante el día. Lo ideal es nutrirse bien al principio del día, para tener la energía y los nutrientes necesarios para afrontar la actividad.



¿Si la fruta está limpia, no importa que las manos no estén aseadas?

FALSO

VERDADERO

**FALSO.** Los microbios siempre están latentes, así que es mejor lavar las manos, frutas y legumbres antes de consumirlas.



¿Comer mucha fruta es también comer mucha azúcar, y eso hace daño?

FALSO

VERDADERO

**FALSO.** Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales, pero también una sustancia llamada antioxidantes, misma que te ayudan a prevenir enfermedades del corazón, retrasar el envejecimiento de las células e incluso protegen contra el cáncer.

Claro, todo en exceso hace daño.



Recuerda: Si los nutriólogos hablan de comer 5 veces al día, se refieren a un desayuno, una comida, una cena y dos colaciones que pueden ser frutas, verduras, semillas, e incluso algunos dulces.