



# *checklist* *de la semana:*

- ☐ **Frutas**
- ☐ **Vegetales**
- ☐ **Legumbres**
- ☐ **Frutos secos**
- ☐ **Semillas**
- ☐ **Especias y hierbas**
- ☐ **Crucíferas**
- ☐ **Hojas verdes**
- ☐ **Cereales integrales**
- ☐ **Frutos rojos**