

Jenny

¿Comes sano?

Si, creo que estoy bastante sano porque normalmente como comida sana, pero a veces como comida basura. Como cinco-siete piezas de fruta al dia, me encanta comer fresas, sandía plátanos, frambuesas y naranjas porque son muy dulces, sabrosas y sanas. Prefiero las frutas que las verduras porque la mayoría de las verduras son repugnantes. Bebo mucha agua. No me gustan las bebidas gaseosas. Siempre, bebo leche de cabra en lugar de vaca. ¡También, me encanta el zumo de naranja, bebo la todos los días! Tomo mucha comida grasa, que provoca colesterol pero comida basura es deliciosa. Me gusta la comida italiana como la pizza y la lasaña. Como mucho pasta porque la proporciona energía y hidratos de carbono. Como pescado porque lo proporciona proteínas. En el futuro voy a comer menos pizzas y más verduras es una fuente de vitaminas