

para

¡Hola! Como estas? Vivir saludable tu necesitas comer muchas verduras, frutas, y carne. Primero, es necesario comer el desayuno. Es bueno para comer una manzana, o plátano para el desayuno. Tu no puedes comer el pastel porque no es saludable. Entonces, tu necesitas beber muchas agua y no gaseosa. Es buena para beber el jugo, pero un poco porque lo tiene muchas azúcar. Segundo, tu necesitas comer un sandwich con una verdura. Tu puedes ir en al supermercado o una tienda pagar para un sandwich. Me gusta el pavo, lechuga, mostaza, y queso en mi sandwich. Esta es muy delicioso y saludable. Cuando tu eres hombre, tu puedes comer una merendar. Tu puedes comer una ensalada y beber la leche, el jugo, o el agua. Finalmente, para la cena, tu necesitas comer el taco. Esta es un poco saludable y es muy deliciosa. ¡Yo comí un taco ayer para la cena! Tu puedes beber el agua. Ultimamente cuando comes un saludable, tu eres comico, bonita, y feliz. ¡Adios!