Instrucción: Completa el siguiente cartel, colocando los alimentos donde correspondan dentro del plato del buen comer, guíate de la siguiente simbología de los colores.

Consumir mucho

Consumir en porciones medias

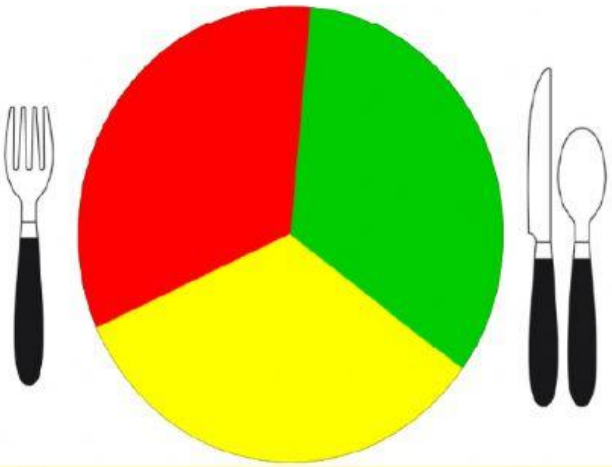
Consumir muy poco o evitarlos

Alimentos

Con el cursor arrasta los alimentos al plato y colóquelos en el lugar correcto



Plato del bien comer



Recuerda que:

El secreto radica en mantener el equilibrio con lo que comemos, asegurando la combinación correcta de alimentos y el consumo de verduras, que fácilmente olvidamos. La actividad física constituye el complemento de la alimentación en lo que refiere a una adecuada salud. Por eso es recomendable realizar actividad física al menos 30 minutos diarios.

LIVEWORKSHEETS