

EL PLATO DEL BUEN COMER

En este gráfico circular, llamado “Plato de Harvard”, se observan los porcentajes de alimentos que debemos consumir para tener una alimentación saludable.



Completa la información de esta tabla consultando el gráfico de Harvard.

TIPO DE ALIMENTO	PORCENTAJE RECOMENDADO
Cereales	
	50%

25%

Verduras y frutas

Leguminosas y alimentos
de origen animal

25%