



¿Qué es el plato del buen comer?

- a) Una guía de alimentación
- b) Un dibujo
- c) Un instructivo

- a) Leguminosas
- b) Frutas y verduras
- c) Alimentos de origen animal

¿Cuáles son los colores que representan el plato del buen comer?

- a) Amarillo, azul y rojo
b) Rojo, amarillo y verde
c) Verde, anaranjado y rojo.

¿Qué grupo no pertenece al plato del buen comer?

- a) Frutas y verduras
- b) Cereales y leguminosas
- c) Golosinas y frituras

Pertenecen al grupo de alimentos de origen animal

- a) Sabritas, chicharrones y paletas
- b) Pescado y pollo
- c) Uva, naranja y guayaba

Se debe incluir en el desayuno, comida y cena cada uno de los grupos

- a) Cierto
b) Falso

