

El plato del buen comer

Coloca las imágenes y el texto en las casillas correspondientes

PROTEINAS

Pegar aquí
la foto

Pegar aquí
el texto

CARBOHIDRATOS

Pegar aquí
la foto

Pegar aquí
el texto

GRASAS

Pegar aquí
la foto

Pegar aquí
el texto

VITAMINAS Y MINERALES

Pegar aquí
la foto

Pegar aquí
el texto



Es recomendable
no consumirlos
en abundancia,
se encuentran en
aceites, ciertos
vegetales, ciertas
semillas como el
cacahuete, etc.

Se encuentran en
verduras y frutas,
permiten mante-
ner un crecimiento
y desarrollo salu-
dables.



Proporcionan
energía y se
encuentran
principalmente
en cereales como
el maíz, arroz,
avena y trigo.

Proviene de
origen animal
como la carne,
huevos, etc.
El organismo las
utiliza para
formar y reparar
tejidos.