

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 cacahuate, etc.

Se encuentran en verduras y frutas, permiten mantener un crecimiento y desarrollo saludables.



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

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