EL PLATO NUTRICIONAL

UNE los nutrientes con la zona del plato a la que corresponden. Después, COLOCA los alimentos en la zona correcta.



PROTEÍNAS Y GRASAS

Ayudarán a construir músculos y huesos y aportarán energía a largo plazo.

GLÚCIDOS Y VITAMINAS

Aportarán energía inmediata y ayudarán a mantenernos sanos.

GLÚCIDOS

Aportarán energía inmediata.



Albaricoque



Filete de pollo



Arroz integral

Coles de Bruselas



Huevo



Ensalada



Lentejas

LIVEWORKSHEETS