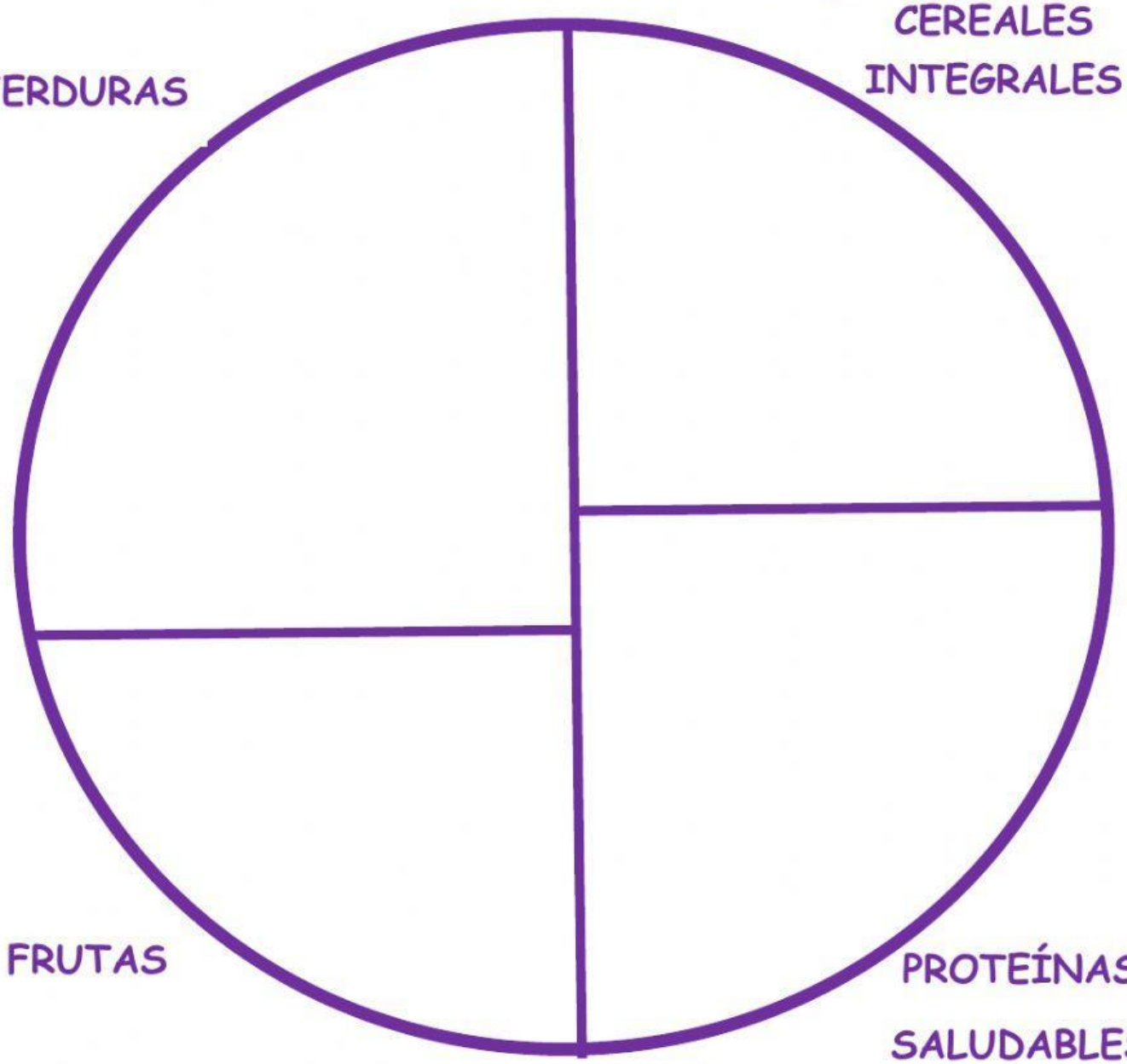
CADA COSA EN SU LUGAR –

"EL PLATO DEL BUEN COMER"



CEREALES INTEGRALES

VERDURAS



FRUTAS

PROTEÍNAS SALUDABLES

- Contesta a las siguientes preguntas:

a. ¿Qué tipo de alimentos debemos comer a diario?

b. ¿Hay algo que sueles comer que no aparece en el plato de arriba? ¿Qué? ¿Por qué crees que puedes sustituirlo?

c. ¿Qué alimentos conoces que contengan grasas saludables?

d. ¿Con qué líquido debemos acompañar todas las comidas para llevar una alimentación sana y equilibrada?

e. ¿Por qué consideras importante cuidar tu alimentación?

f. Junto con la alimentación, ¿cuál es un factor clave para cuidar nuestra salud?