

**CADA COSA EN SU LUGAR –
“EL PLATO DEL BUEN COMER”**



VERDURAS

**CEREALES
INTEGRALES**

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?