

VIDA SALUDABLE

Aprendizaje Esperado: Aprendizaje Esperado: Argumenta la importancia del consumo diario de alimentos de los tres grupos representados en el plato del bien comer y de agua simple potable para el crecimiento y el buen funcionamiento del cuerpo.

Instrucciones: Coloca en los recuadros el nombre de cada grupo con su alimento y la cantidad necesaria.



Instrucciones: Arrastra cada alimento al grupo donde corresponda.



Relaciona el grupo de alimentos con sus ejemplos

Verduras

Lentejas, Garbanzos, frijol, Abas etc.

Leguminosas

Lechuga, Zanahoria, Brócoli, Jitomate, etc.

Frutas

Fresa, Manzana, Mango, Uvas, Durazno, etc.

Alimentos de Origen Animal

Pescado, Pollo, Res, Puerco, Queso, Leche, etc.

Cereales

Arroz, Linaza, Maíz, Trigo, Pan, granola, etc

Elaboro: Promotores de Salud
María Isabel Acosta Aldana
María Teresa Robles Hernández
María Guadalupe Ángeles Paez
Marco Antonio Urbina Romero