Mi alimentación Saludable

Los alimentos se agrupan en:

Ahora te toca ordenar los siguientes alimentos en su grupo

Mi alimentación Saludable

Relaciona las alternativas para una alimentación saludable

En vez de …	Prefiere…
a) Alimentos fritos	Preparar las ensaladas con aceite vegetales.
b) Sales, mantequilla para sazonar	Carnes frescas o congeladas
c) Cocinar con manteca o mantequilla	Hierbas y especies para sazonar
d) Carnes ahumadas o saladas	Alimentos horneados, sancochados a la plancha

Escribe que vitamina o mineral se encuentran en los siguientes alimentos: