

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 ...

a) Alimentos fritos
b) Sales, mantequilla para sazonar
c) Cocinar con manteca o mantequilla
d) Carnes ahumadas o saladas

Prefiere...

Preparar las ensaladas con aceite vegetales.
Carnes frescas o congeladas
Hierbas y especias para sazonar
Alimentos horneados, sancochados a la plancha

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

