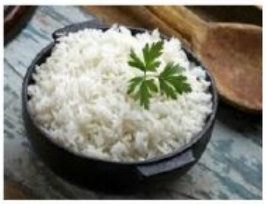
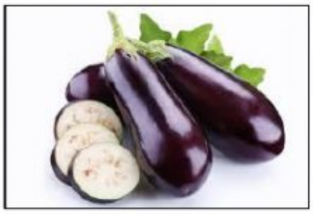
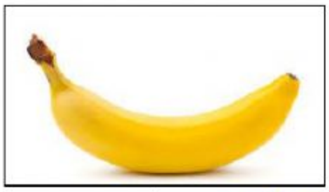
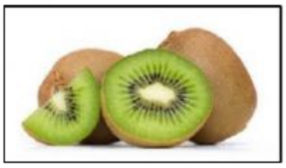
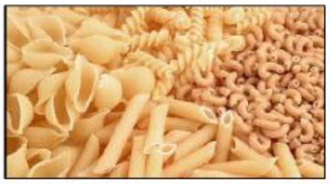
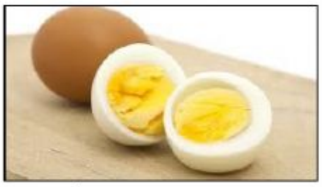
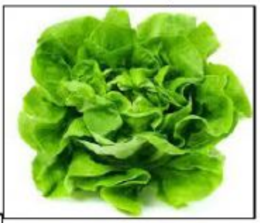
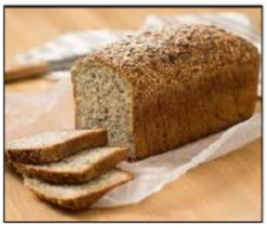
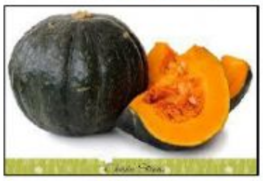
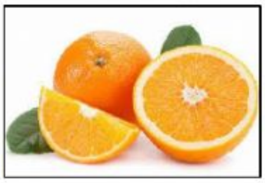
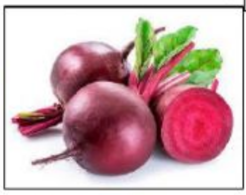
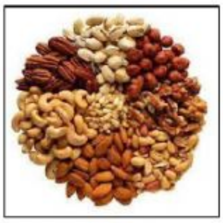
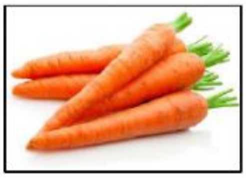
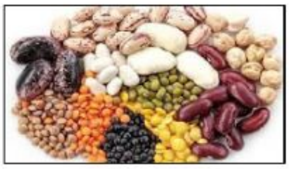
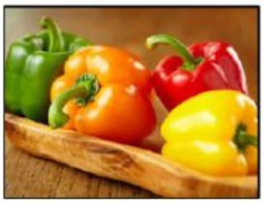
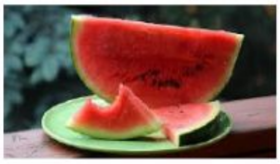
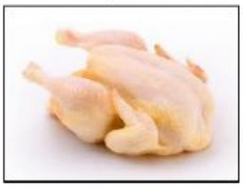
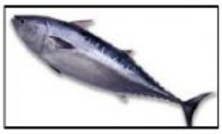
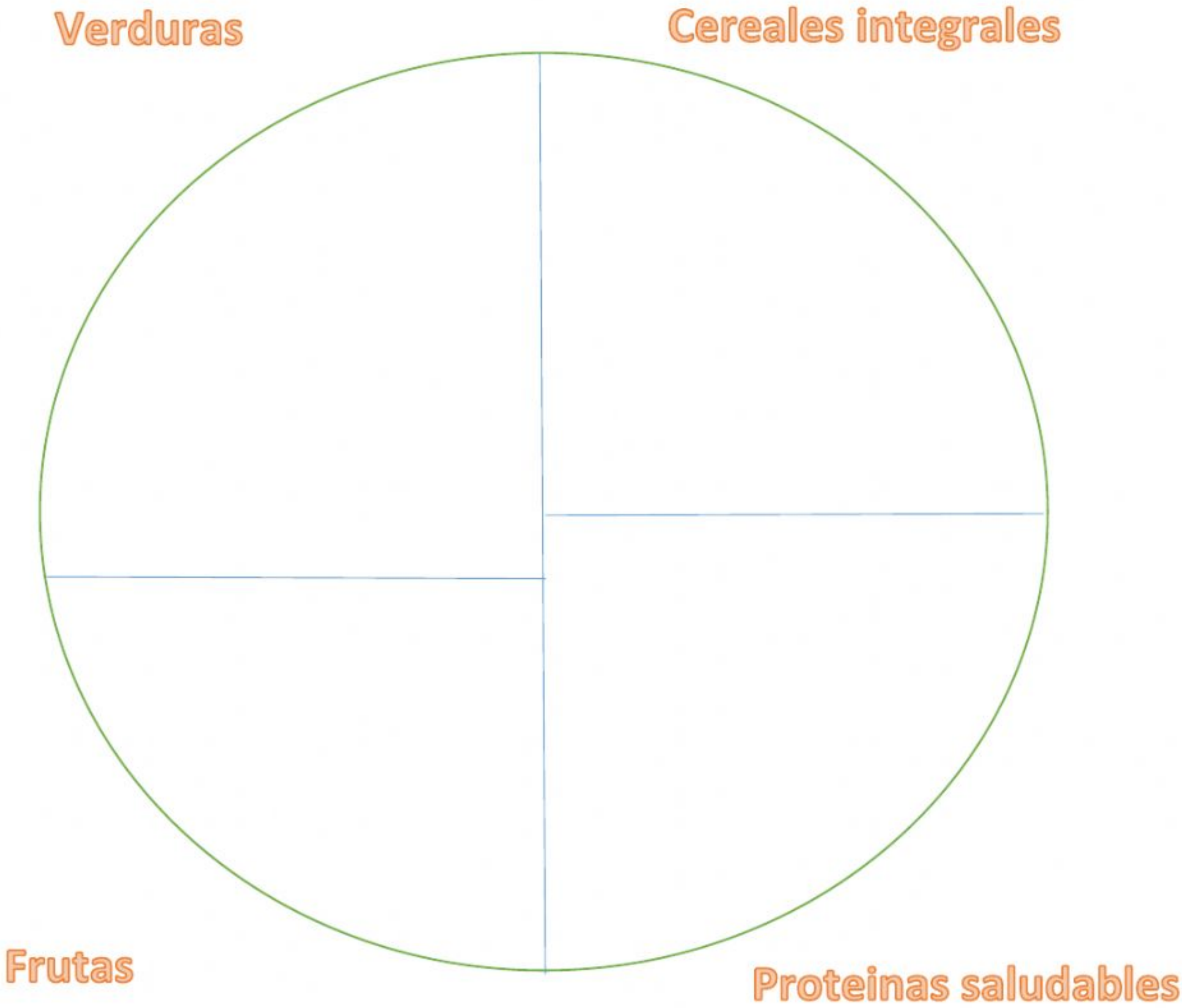
Cada cosa en su lugar.

"El plato del buen comer"


Verduras
Cereales integrales
Frutas
Proteinas saludables

Contesta las siguientes preguntas.

a) ¿Qué alimentos debemos comer a diario?

b) ¿Hay algo que sueles comer que no aparece en el plato de arriba? ¿Cuál es?

c) ¿Qué alimentos conoces que contengan grasas saludables?

d) ¿Con que liquido debemos acompañar todas las comidas para tener una alimentación saludable?

e) ¿Por qué consideras importante cuidar tu alimentación?