

## Plato del Buen Comer



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## ACTIVIDAD

1. DE MANERA INDIVIDUAL PERO SIN OLVIDAR LO APRENDIDO EN COMUNIDAD, UNE LOS ALIMENTOS ADECUADOS PARA REALIZAR UN PLATILLO SALUDABLE, GUIÁNDOTE DEL PLATO DEL BUEN COMER TOMANDO EN CUENTA LO SIGUIENTE

VERDURAS Y  
FRUTAS



CERIALES



LEGUMINOSAS



ALIMENTOS DE ORIGEN  
ANIMAL

