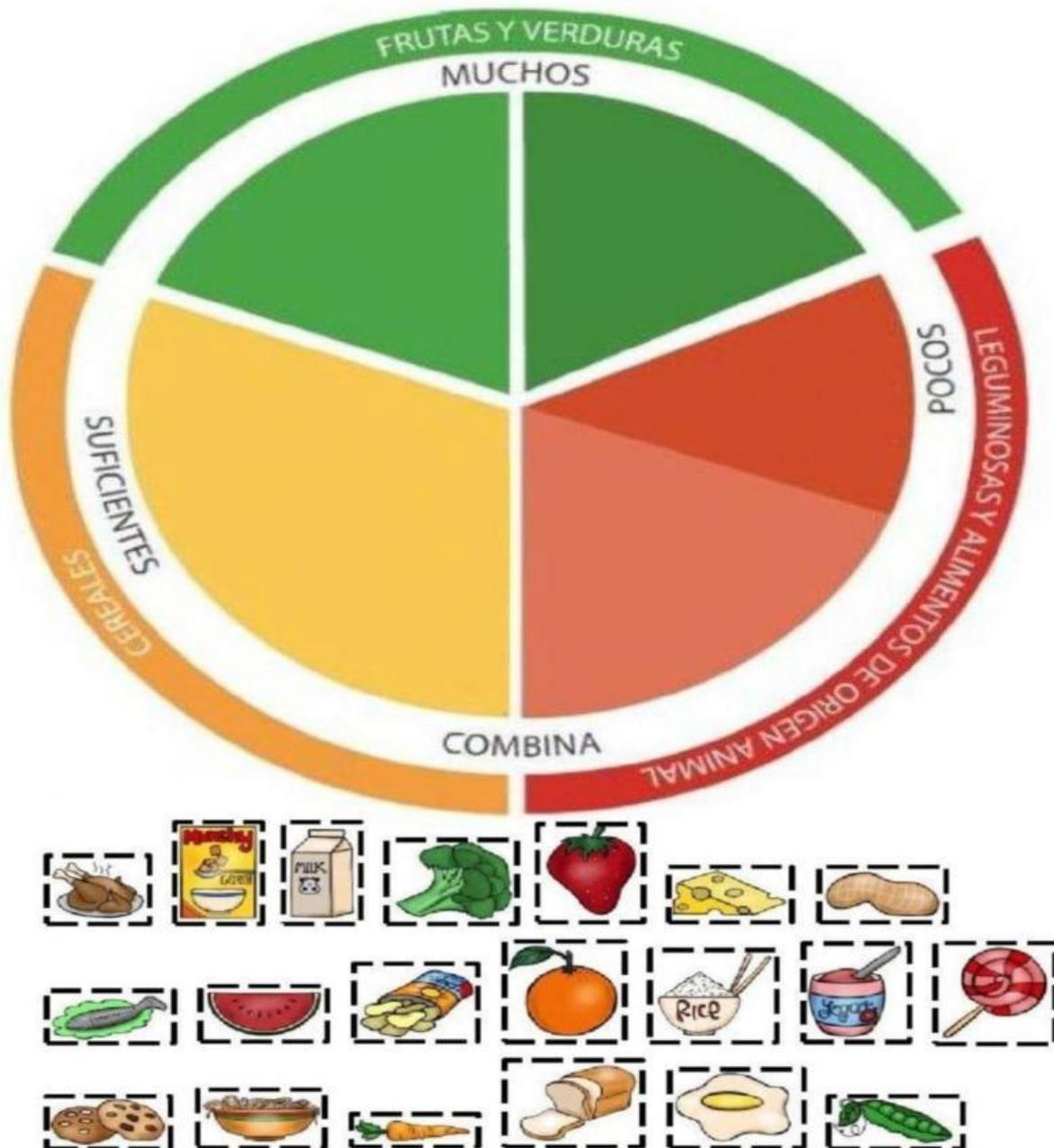


### El plato del Bien Comer

**Instrucciones:** Colocar cada alimento en el lugar correspondiente dentro del esquema del plato del bien comer.



Contesta a las siguientes preguntas:

- a. ¿Qué tipo de alimentos debemos comer a diario?
- b. ¿Hay algo que sueles comer que no aparece en el plato de arriba?
- c. ¿Qué alimentos conoces que contengan grasas saludables?
- d. ¿Con qué líquido debemos acompañar todas las comidas para llevar una alimentación sana y equilibrada?
- e. ¿Por qué consideras importante cuidar tu alimentación?
- f. Junto con la alimentación, ¿cuál es un factor clave para cuidar nuestra salud?