

El plato del buen comer



Recorta las imágenes y completa el plato del buen comer.

PROTEINAS

Pegar aquí
la foto

Pegar aquí
el texto

CARBOHIDRATOS

Pegar aquí
la foto

Pegar aquí
el texto

GRASAS

Pegar aquí
la foto

Pegar aquí
el texto

VITAMINAS Y MINERALES

Pegar aquí
la foto

Pegar aquí
el texto

www.materialparamaestros.com



Es recomendable no consumirlos en abundancia, se encuentran en aceites, ciertos vegetales, ciertas semillas como el cacahuete, etc.

Se encuentran en verduras y frutas, permiten mantener un crecimiento y desarrollo saludables.



Proporcionan energía y se encuentran principalmente en cereales como el maíz, arroz, avena y trigo.

Proviene de origen animal como la carne, huevos, etc. El organismo las utiliza para formar y reparar tejidos.