

**CADA COSA EN SU LUGAR –
“EL PLATO DEL BUEN COMER”**



VERDURAS

PROTEÍNAS

FRUTAS

HIDRATOS
DE CARBONO

Contesta a las siguientes preguntas:

¿Qué alimentos debemos comer según el grado de actividad física?

Si consumimos gran cantidad de hidratos de carbono y no realizamos actividad física, ese exceso de hidratos de carbonos se convierte en

¿Qué tipos de alimentos son el pollo y el pescado?

¿Qué nos aportan la fruta y la verdura?

¿Cuántas raciones debemos de comer entre fruta y verdura al día?

¿Cuántas raciones diarias hay que comer de proteínas al día?

¿Cuántas raciones diarias hay que comer de lácteos?