

El plato del buen comer

Elige la opción correcta.

1 ¿Qué es el plato del buen comer?

- a) Un dibujo
- b) Una guía de alimentación
- c) Un cuento

2 Según el plato del buen comer, ¿qué alimentos debes consumir más?

- a) Frutas y verduras
- b) Carnes rojas
- c) Leguminosas

3 ¿Cuáles son los colores que representan el plato del buen comer?

- a) Azul, amarillo y rojo
- b) Verde, rojo y amarillo
- c) Púrpura, azul y negro

4 ¿Qué alimentos NO pertenecen al plato del buen comer?

- a) Golosinas y frituras
- b) Cereales y leguminosas
- c) Frutas y verduras

5 ¿Qué alimentos son de origen animal?

- a) Zanahoria, aguacate y tomate
- b) Manzana, uva y naranja
- c) Pescado, pavo y pollo