

Instrucciones

Para tener una alimentación correcta, el Plato del bien comer nos enseña a combinar alimentos en base a la división de grupos, y las leyes de la alimentación nos dan una guía sobre lo que debe incluir nuestra alimentación diaria. Arrastra los alimentos hacia el plato para que los acomodes de acuerdo al grupo al que pertenecen.

Recuerda que una comida debe llevar alimentos de cada grupo. Si llevas a la práctica estos lineamientos te sentirás muy bien. ¡Ánimo! Aquí aprenderás a combinar alimentos sanamente.

