

Lunes 11 de octubre de 2021.

Nombre.

Pertenencia.

GUÍA.

1. ¿Qué es el plato del bien comer?
2. Escribe cuatro ejemplos de alimentos del plato del bien comer de cada grupo.

Verduras y frutas	Cereales	Leguminosas y alimentos de origen animal

3. Dibuja un desayuno considerando los grupos de alimentos del plato de bien comer.
4. Colocar un X donde corresponda y con base en el plato del bien comer.

Alimentos	Verduras y frutas	Leguminosas y alimentos de origen animal	cereales
Manzana			
Queso			
Papa			
Pan			

5. ¿A qué se refiere la frase una alimentación equilibrada?

6. ¿A qué se refiere la palabra inocua?