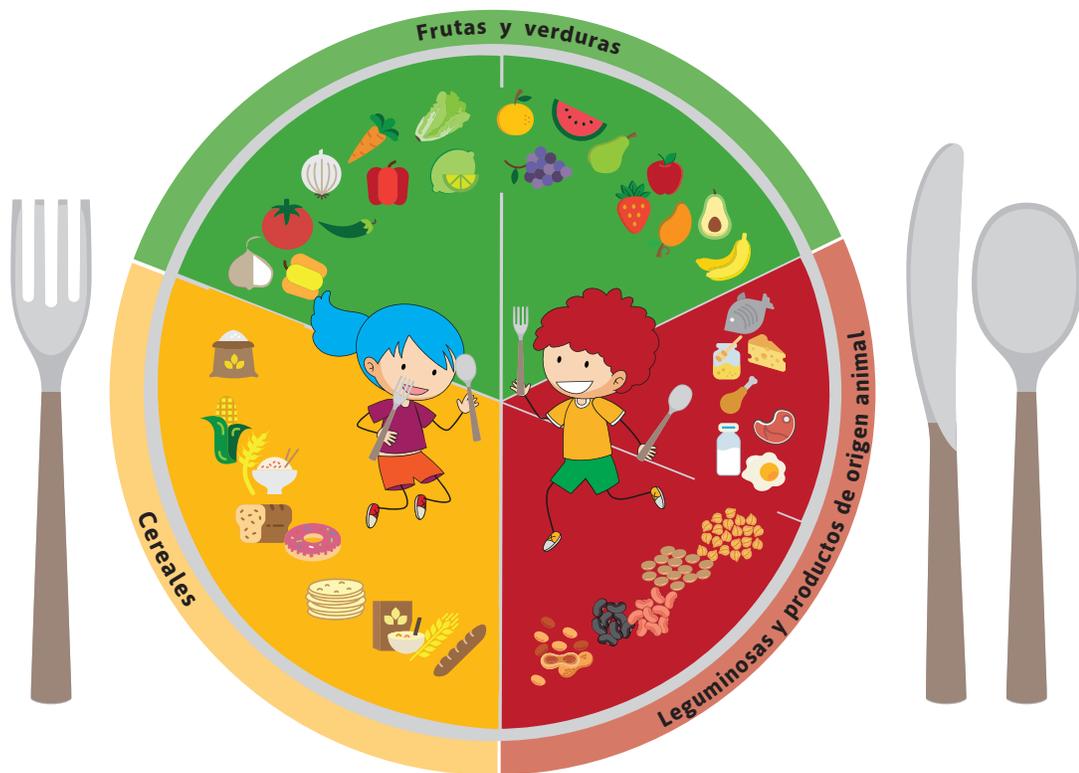


Taller

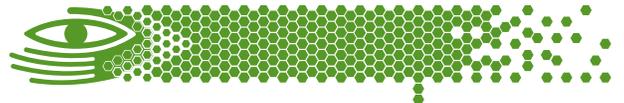
El plato del bien comer



El plato del BIEN COMER



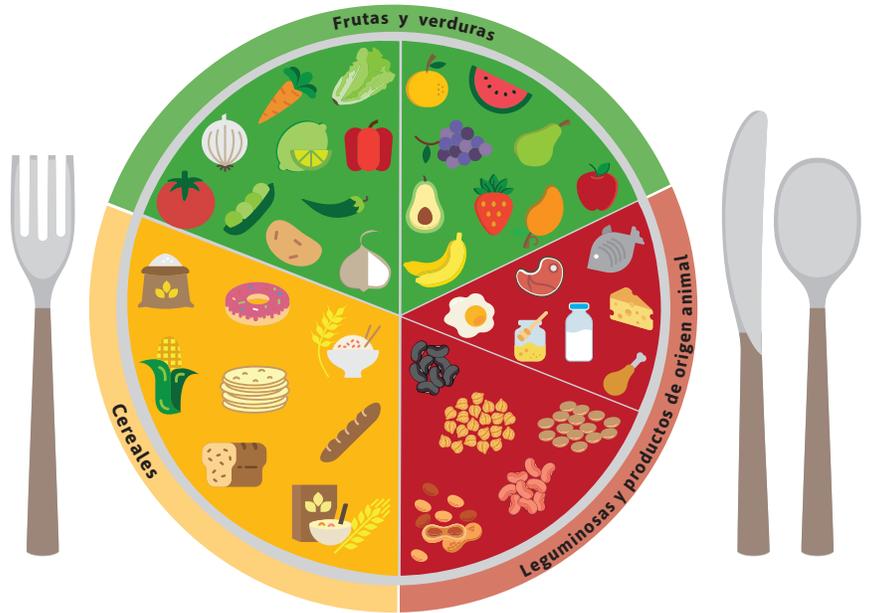
Recursos educativos • estudiantes **PRIMARIA** ideal para niños de 6 a 8 años



Universum • Extamuros

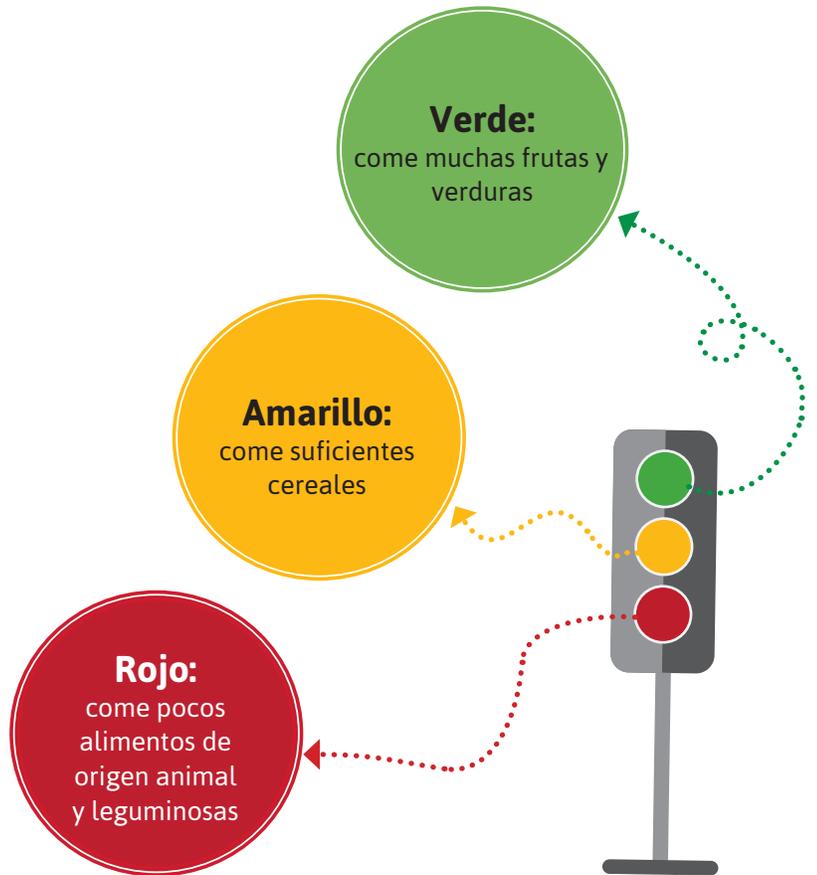
El plato del BIEN COMER

Estás en pleno crecimiento por eso es importante que comas sanamente.



La cantidad de alimento debe ser la más adecuada: ni mucho, ni poco. Guíate por el semáforo de abajo.

Divide tu plato en tres partes como el dibujo del plato del bien comer que está arriba.



Grupo Verde Frutas y verduras



Frutas

Generalmente son dulces, como la manzana, el melón, el plátano o la papaya.



Otras tienen un sabor ácido, como la naranja o el kiwi.



Eso sí, todas tienen semillas y huelen muy rico, hay de muchos colores: rojas, amarillas, naranjas, rosas, y más.

Verduras

La mayoría no tienen semillas. Se dividen en: hojas, por ejemplo lechugas, col o espinacas;



flores, como la flor de calabaza y tallos como el poro, entre otros.



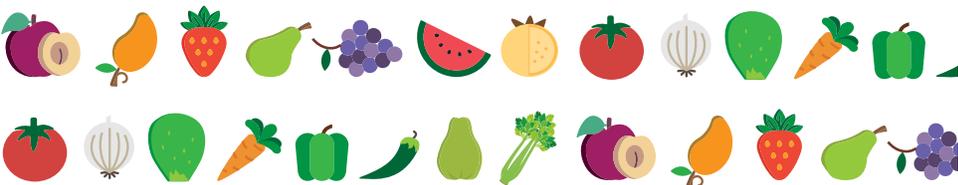
Cuando comes frutas y verduras tu cuerpo obtiene vitaminas que utiliza para que tus huesos crezcan sanos y fuertes, tu piel sea suave, tu corazón funcione bien y tus heridas cicatricen rápidamente.

También nos proporcionan minerales que nuestro cerebro utiliza para que funcione bien.

Además, nos aportan fibra que le ayuda al aparato digestivo para cumplir sus funciones.



Es importante que comas frutas y verduras en el desayuno, comida, cena y entre comidas. Te recomendamos comer 5 porciones diarias de frutas y verduras.





Los cereales son granos como:



Algunos cereales los comemos de manera directa como el arroz o el maíz, pero comúnmente los consumimos en otros productos como: pan, tortillas o galletas.

Nos proporcionan energía y si los comemos integrales nos aportan fibra.



Aunque dan energía te sugerimos que los comas en cantidades moderadas. Entre más energía consumimos más actividades debemos realizar.



Grupo Rojo Alimentos de origen animal y leguminosas



Origen animal

Leguminosas



Son productos que se obtienen de los animales como la leche, el pollo, bistec, pescado, chuletas, jamón, huevos, carne para hamburguesas, pavo, conejo, insectos y más.

Este tipo de alimentos nos proporcionan proteínas y hierro.



Algunas verduras en forma de vaina al secarse su semillas se transforman en leguminosas, por ejemplo el ejote al secarse se convierte en frijol.



¡Cuidado! Te sugerimos que la cantidad de carne no sea mayor al tamaño de la palma de tu mano.

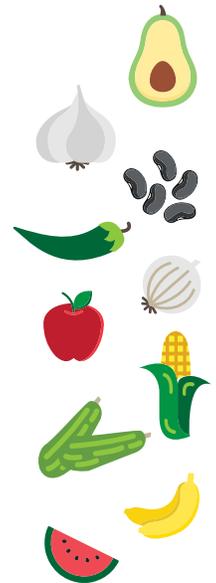
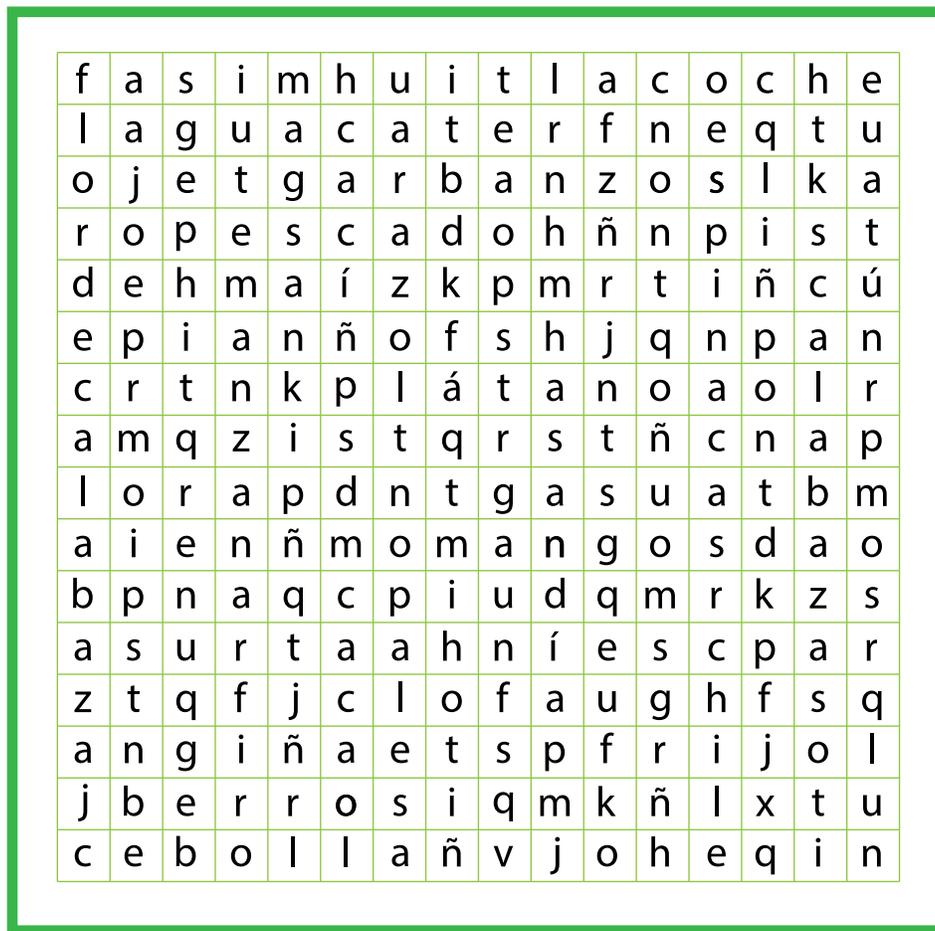


¡Sopa de
letras!

Te invitamos a descubrir algunos de los alimentos que son básicos para una dieta equilibrada.



garbanzos
espinacas
berros
nopales
mango
flor de calabaza
huitlacoche
cacao
pescado
atún



aguacate
ajo
frijoles
chile
cebolla
manzana
maíz
calabazas
plátano
sandía



Universum, Circuito Cultural Ciudad Universitaria 04510, Ciudad de México
Informes 55 56 22 72 60 ● atencionv@dgdc.unam.mx



@UniversumMuseo



/UniversumMuseo



UniversumMuseo

Conceptualización y realización
Alejandra García / Mónica Genis / Adriana Rayón

Vecteezy.com

