

Taller

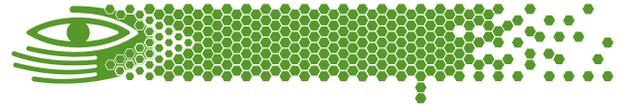
El plato del bien comer



El plato del BIEN COMER

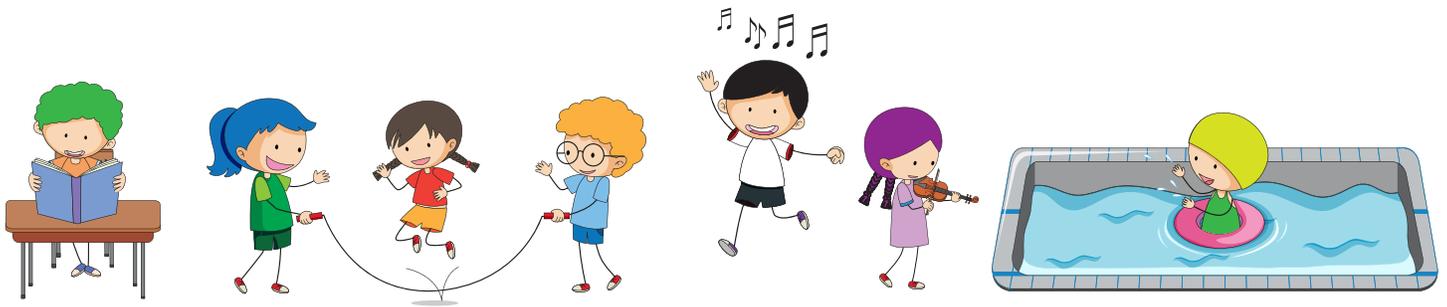


Recursos educativos • estudiantes **PREESCOLAR**



Universum • Extramuros

El plato del BIEN COMER



Para que podamos correr, jugar, brincar, nadar, pensar, dibujar, oler, y muchas cosas más, necesitamos que nuestro cuerpo funcione muy bien, por eso es importante comer sano.

En tu desayuno, comida y cena te sugerimos incluir alimentos de cada grupo.

Verde:
come muchas
frutas y verduras

Amarillo:
come suficientes
cereales y
leguminosas

Rojo:
come pocos
alimentos de
origen animal



Grupo Verde (frutas y verduras)

¿Cómo sabes que una manzana es una fruta y no una verdura?



FRUTAS

Las frutas tienen un sabor dulce,



algunas un sabor ácido.



Todas tienen semillas, olores deliciosos y colores llamativos.

VERDURAS

Las verduras generalmente son de color verde y no son tan dulces.

Las encuentras como:

hojas



flores



tallos



Come todas las frutas y verduras que gustes. Te sugerimos comer **5** piezas al día.

¡Colorea tus frutas y verduras favoritas!



Grupo Amarillo (cereales)

¿Sabes qué son los cereales?



Son granos como el arroz, avena, trigo, maíz, amaranto, entre otros.



Se usan para hacer galletas, pan, tortillas, pastas y otros productos más.



También están en este grupo los tubérculos como la papa y el camote.



Te sugerimos no comer en grandes cantidades.

Colorea los cereales que consumes



Grupo Rojo (leguminosas y alimentos de origen animal)

¿Conoces algunas leguminosas?

Las leguminosas son:



frijoles



lentejas



habas



garbanzo



cacahuete



chícharo



alfalfa



soya



alubias

y muchos más.



Alimentos de origen animal



De la vaca obtenemos: queso, leche, bistec, yogurt, fajitas, carne para hamburguesa y otras más.



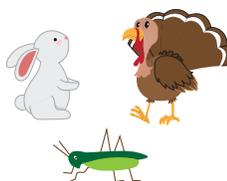
Del cerdo: jamón, chuleta, pierna, chicharrón y otros.



De la gallina: los huevos y su carne.



Del mar: los mariscos y pescados entre otros.



En algunas partes de México se comen insectos, carne de conejo y guajolote.



¡Sólo ten cuidado!
No comas tanta cantidad
de estos alimentos.

El plato del BIEN COMER

¡A recortar!



Material:
Tijeras
Pegamento

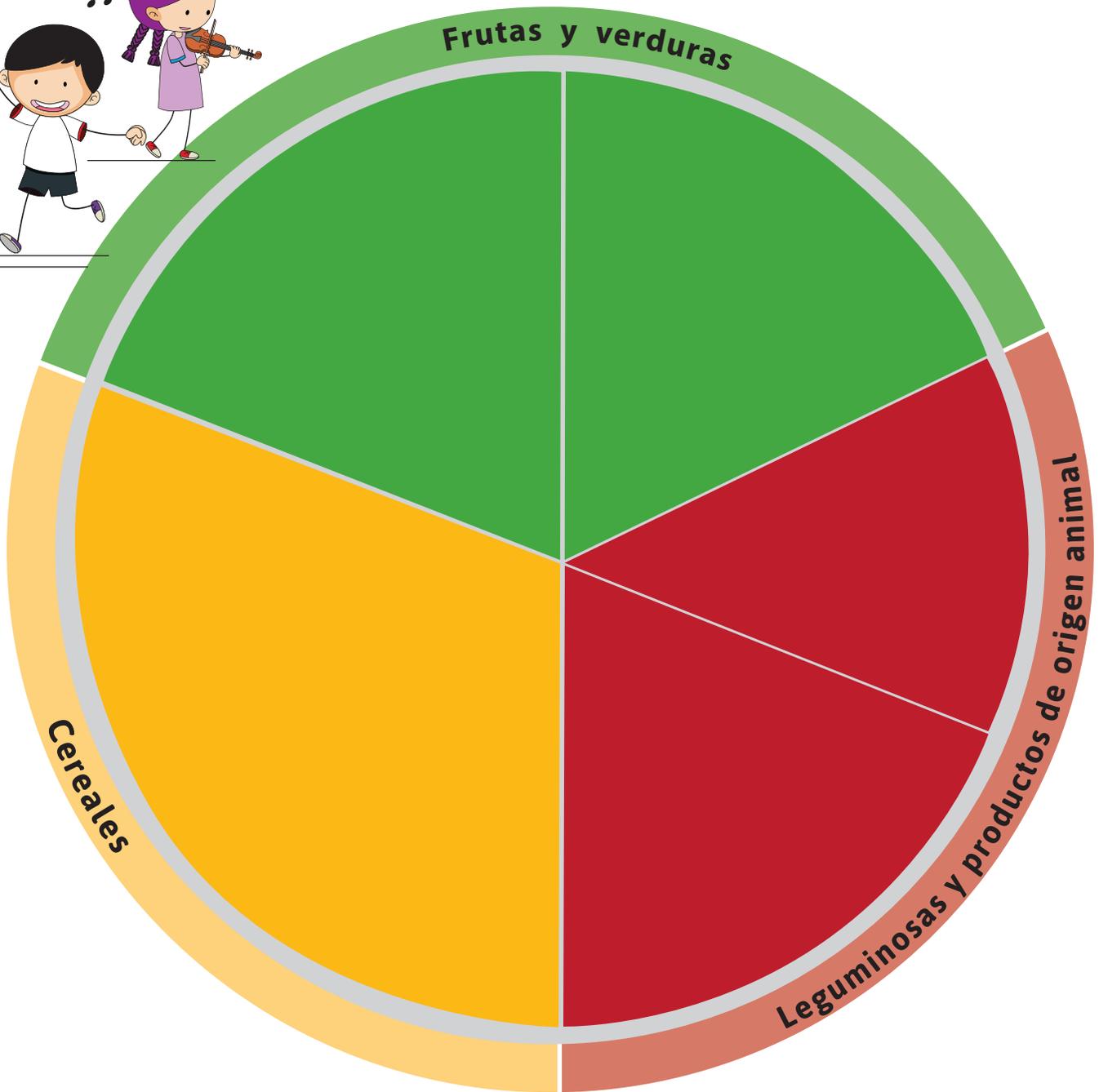
Instrucciones:

1. Recorta las figuras por la línea punteada.
2. Pégalas en la zona correcta del plato de la siguiente página.

¡Ármalo como un rompecabezas o como más te guste!



El plato del BIEN COMER



No olvides tener a la mano tu plato del bien comer, para que tus comidas estén llenas de color y sabor. Así, tus papás podrán guiarse cada vez que cocinen o te preparen tu lunch.



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



[@UniversumMuseo](https://twitter.com/UniversumMuseo)



[/UniversumMuseo](https://www.facebook.com/UniversumMuseo)



[UniversumMuseo](https://www.instagram.com/UniversumMuseo)

Conceptualización y realización
Alejandra García / Mónica Genis / Adriana Rayón

[Vecteezy.com](https://www.vecteezy.com)

