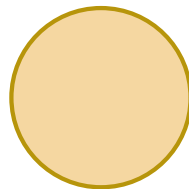
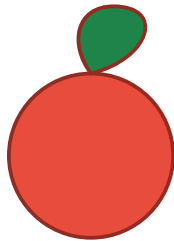


## Ejercicios Recortables: Alimentación

Recorta, clasifica y pega en el Plato del Bien Comer

Recorta las 24 tarjetas de alimentos de las páginas 2, 3 y 4. Después clasifícalas en el plato de la página 5: verduras y frutas, cereales y tubérculos, o leguminosas y alimentos de origen animal.

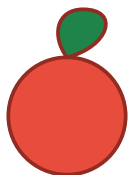


### Los 3 grupos del plato

- Verduras y frutas
- Cereales y tubérculos
- Leguminosas y alimentos de origen animal

## Recortables: Verduras y Frutas

8 tarjetas para recortar



**Manzana**



**Plátano**



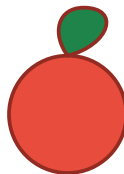
**Naranja**



**Zanahoria**



**Brócoli**



**Pera**



**Mandarina**

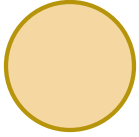


**Papaya**

*Recorta cada tarjeta por la línea punteada.*

## Recortables: Cereales y Tubérculos

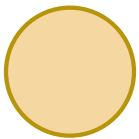
8 tarjetas para recortar



**Tortilla**



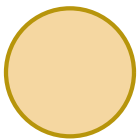
**Pan**



**Arroz**



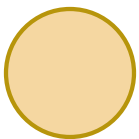
**Avena**



**Elote**



**Pasta**



**Papa**



**Bolillo**

*Recorta cada tarjeta por la línea punteada.*

## Recortables: Leguminosas y Origen Animal

8 tarjetas para recortar



**Frijoles**



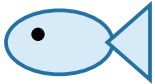
**Leche**



**Huevo**



**Pollo**



**Pescado**



**Queso**



**Lentejas**

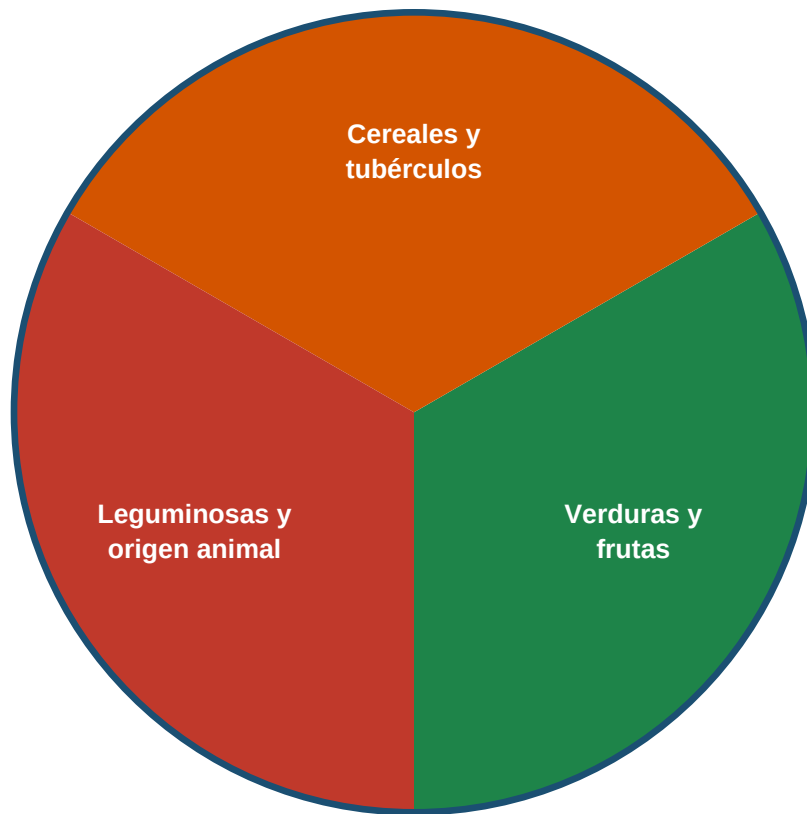


**Huevo estrellado**

*Recorta cada tarjeta por la línea punteada.*

## Mi Plato del Bien Comer

Pega aquí tus tarjetas recortadas



*Pega con pegamento cada tarjeta en el grupo que le corresponde.*

## Mi Menú Saludable de la Semana

Escribe qué comerás cada día

| Día       | Desayuno | Comida | Cena  |
|-----------|----------|--------|-------|
| Lunes     | <hr/>    | <hr/>  | <hr/> |
| Martes    | <hr/>    | <hr/>  | <hr/> |
| Miércoles | <hr/>    | <hr/>  | <hr/> |
| Jueves    | <hr/>    | <hr/>  | <hr/> |
| Viernes   | <hr/>    | <hr/>  | <hr/> |

### Recuerda

Toma agua natural en lugar de refresco y come al menos 5 verduras o frutas al día.