

Te invitamos a unir las manos con la porción del alimento que corresponda



Carne de res, carne de cerdo, pollo y pescado



Cereales raíces, tubérculos, plátanos y derivados.



Frutas y verduras



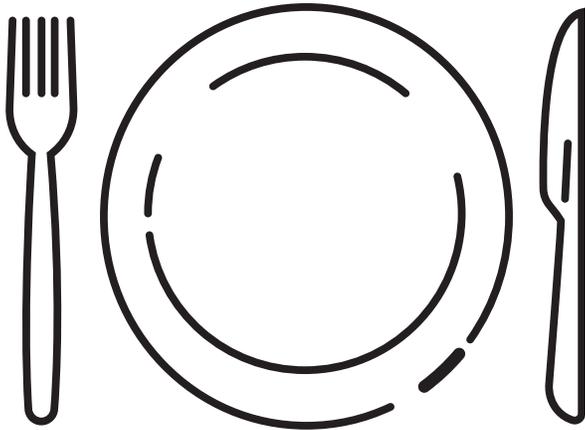
Grasas y azúcares



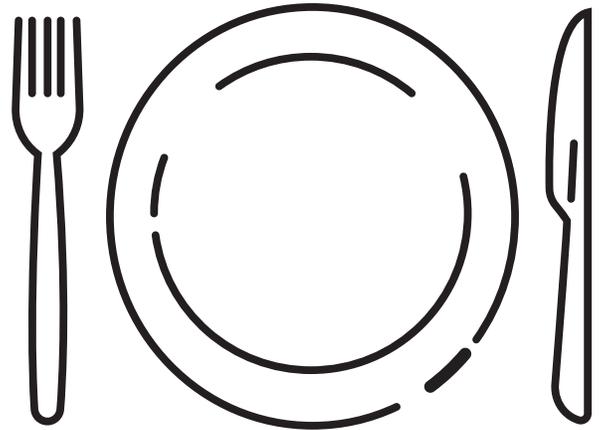
Quesos

A continuación, encontrarás ejemplos de alimentos de los diferentes grupos, te invitamos a que armes los platos de cada tiempo de comida dibujando en los platos que encontraras más adelante, los alimentos que hagan parte del desayuno, almuerzo, refrigerios y cena, según corresponda, de acuerdo al tiempo de comida y las porciones adecuadas para cada uno:

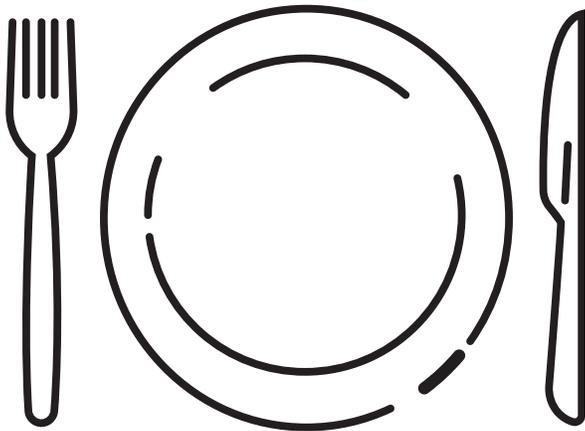




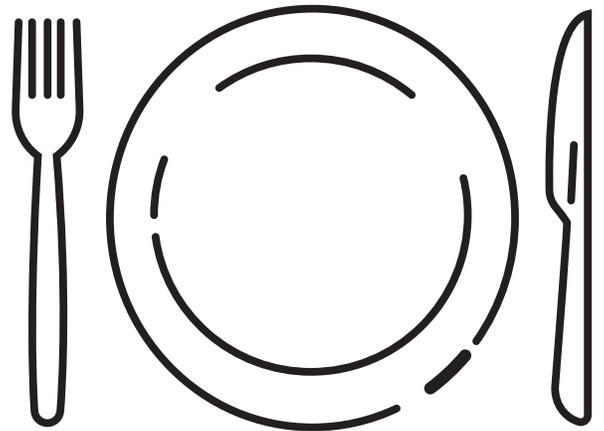
DESAYUNO



REFRIGERIOS



ALMUERZO



CENA