

Alimentación Saludable.

Plantas en el Plato

Las Plantas en Nuestra Alimentación.



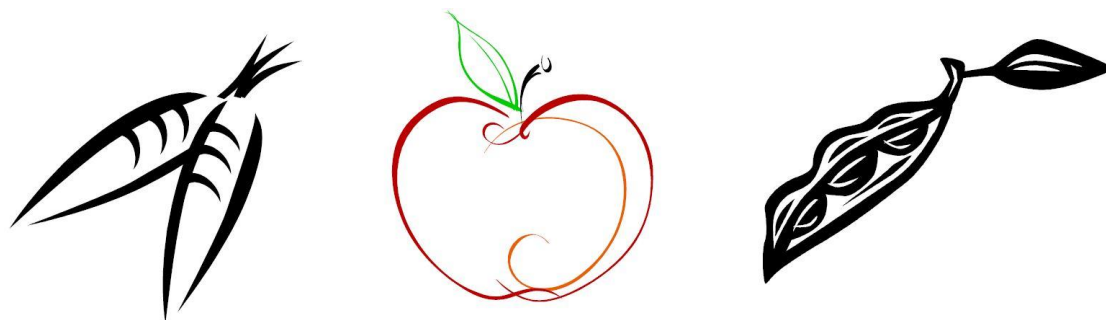
Academy of Nutrition and Dietetics
Academy of Nutrition and Dietetics Foundation

Lo que aprendí hoy:

1. Algunos ejemplos de alimentos que provienen de plantas incluyen:

2. Los alimentos de plantas son saludables porque:

3. Mi alimento de planta favorito es:



Desafío: Listos...Preparados...Ya!

1. Escribe un alimento de planta que quieras comer más seguido.

Ejemplo: "Comeré más vegetales."

2. Escribe cuán seguido lo querés comer.

Ejemplo: "Todos los días."

3. Escribe cómo lo querés comer.

Ejemplo: "En el almuerzo y la cena."

1+ 2 + 3 = Desafío! *Ejemplo: "Comeré vegetales todos los días en el almuerzo y la cena."*

Mi Desafío:

Prueba de alimentos que vienen de las plantas

Evalúa tu conocimiento de los alimentos que provienen de las plantas. Elige la mejor respuesta para cada pregunta.

1. ¿Cuáles son los beneficios de comer alimentos de plantas?
 - a. Control de peso
 - b. Salud cardíaca
 - c. Huesos fuertes
 - d. Muchos nutrientes que protegen nuestro cuerpo de las enfermedades
 - e. Todos los anteriores
2. ¿Cuáles son los alimentos de plantas?
 - a. Frutas, vegetales, granos, legumbres, frutos secos
 - b. Carnes, frutas, vegetales, granos, pasta
 - c. Vegetales, legumbres, salame, granos
 - d. Ninguno de los anteriores
3. ¿Qué proporción de tu plato debería contener frutas y verduras?
 - a. $\frac{1}{2}$ plato
 - b. $\frac{1}{4}$ plato
 - c. Las frutas y verduras no deberían estar en el plato
 - d. Todo el plato

Respuestas:

1. e. Todos los anteriores; 2. a. Frutas, vegetales, granos, legumbres, frutos secos; 3. a. $\frac{1}{2}$ plato.

Ensalada de Letras

Ordena las siguientes palabras

Espinaca	1. hmolarace	_____
Alcaucil	2. casnpaie	_____
Arándanos	3. laenalva	_____
Remolacha	4. nasdnroaa	_____
Avellana	5. icualacl	_____



Academy of Nutrition and Dietetics
Academy of Nutrition and Dietetics Foundation

En la página web de Kids Eat Right www.kidseatright.org podés encontrar consejos, artículos, recetas y videos para ayudar padres ocupados a comprar inteligentemente, cocinar saludablemente y comer bien!

Este documento fue desarrollado con una beca educacional de Kellogg's.