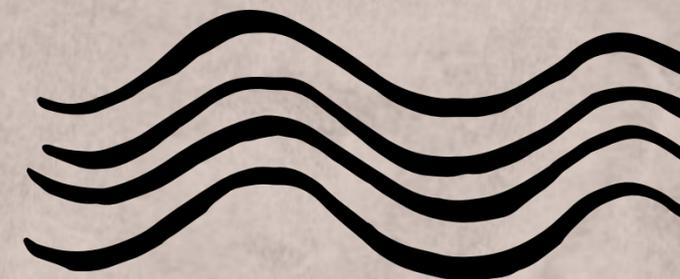
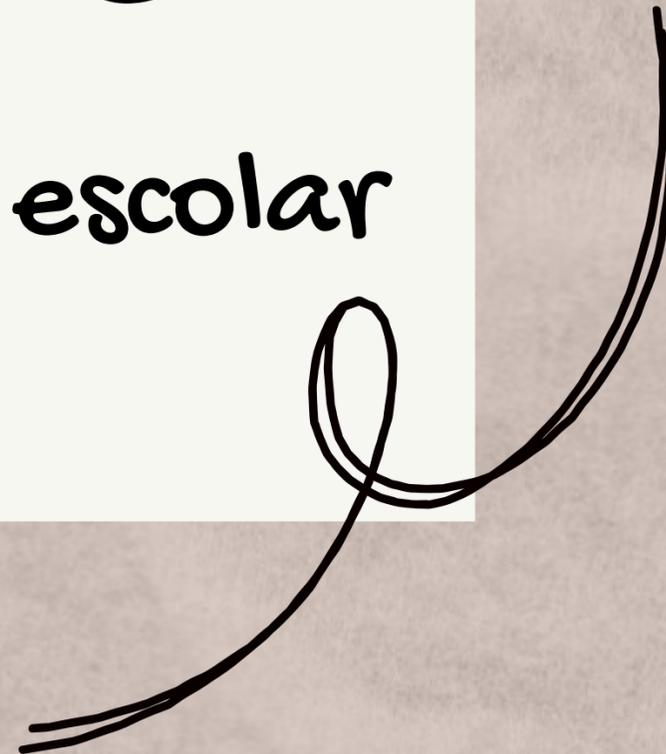


Alimentación saludable

Programa de salud escolar

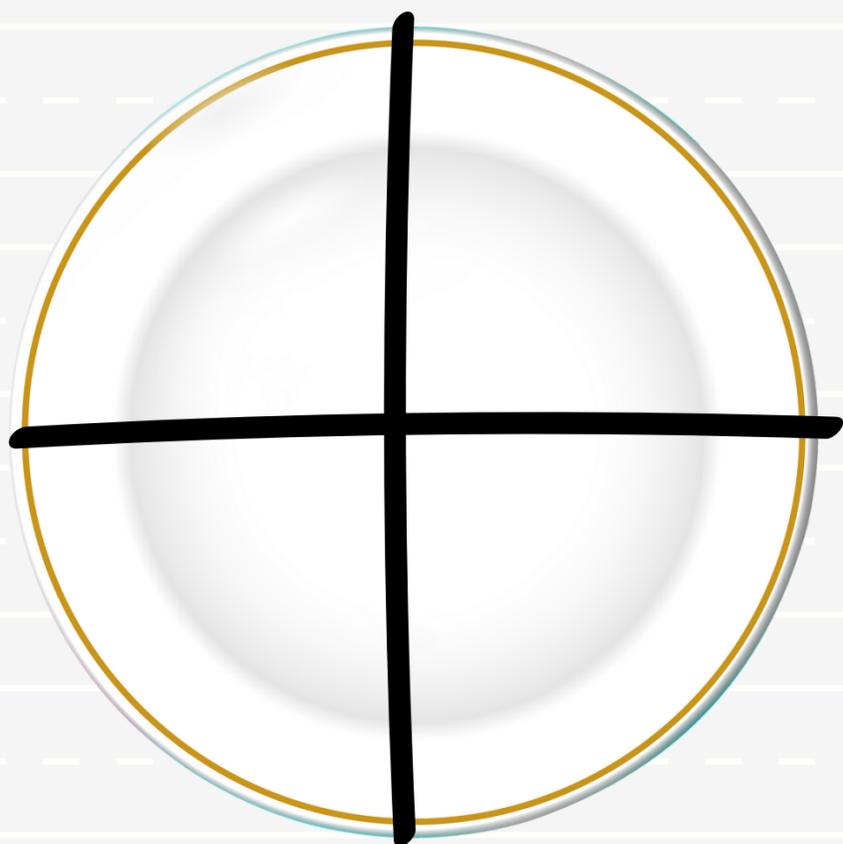


E.U. CAROLINA CAQUEO
NTA. DEBORAH ARELLANO

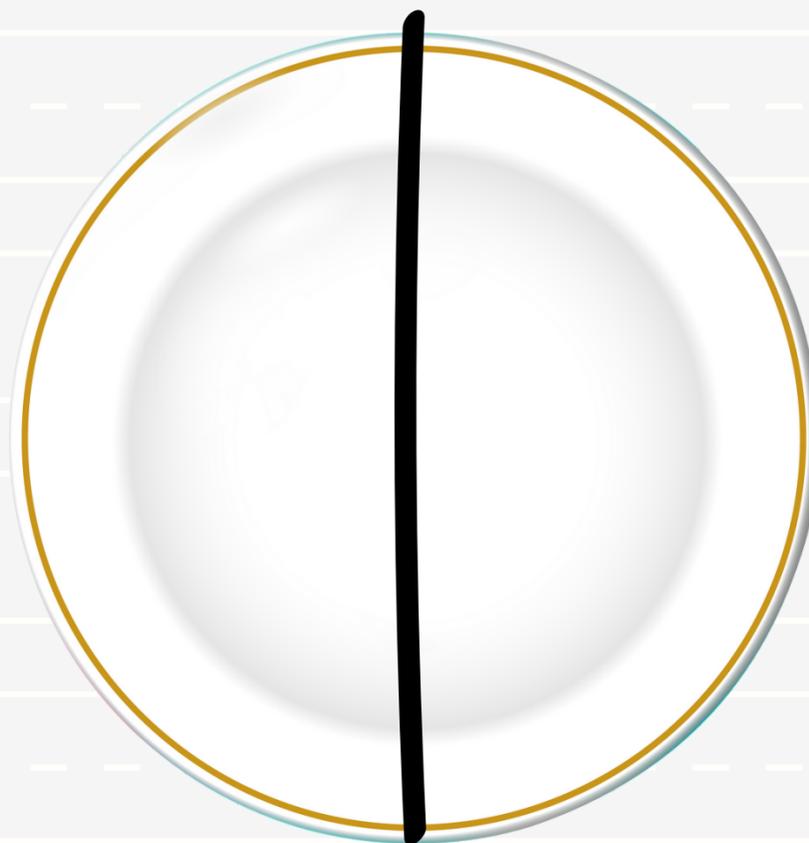


Plato del buen comer

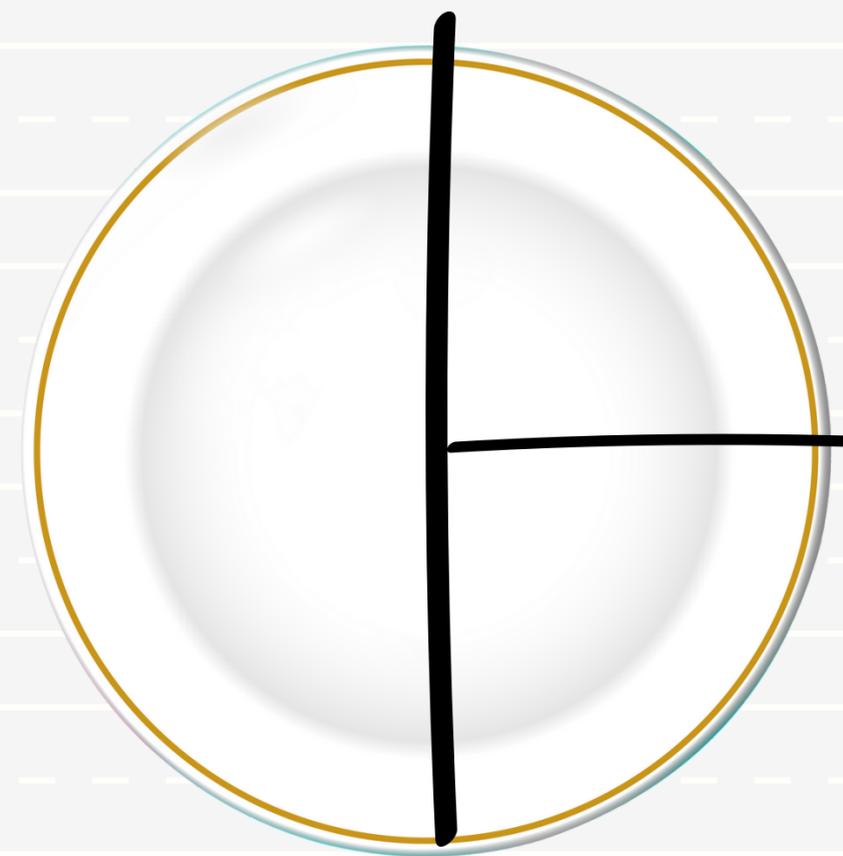
Opción 1



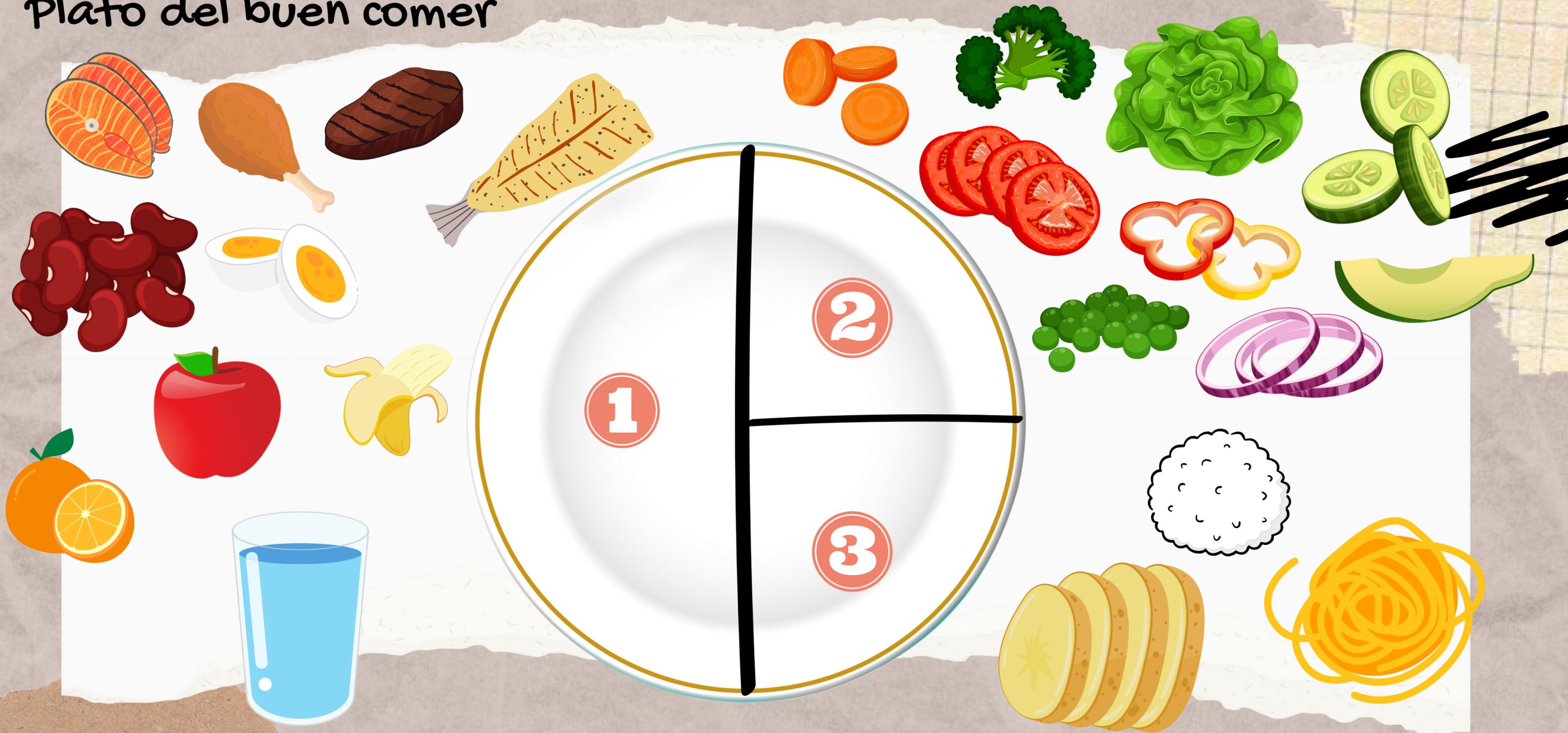
Opción 2



Opción 3



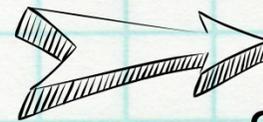
Plato del buen comer



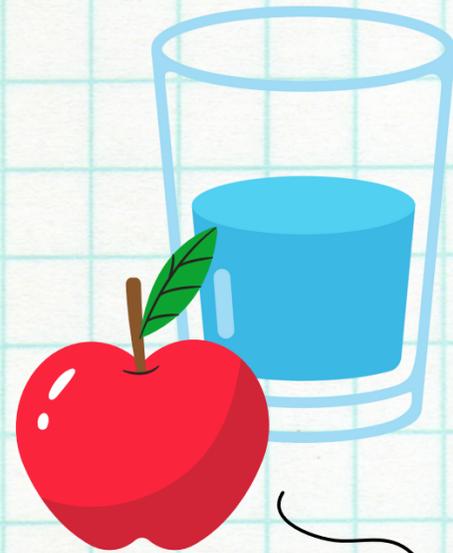
Plato del buen comer



Plato del buen comer



Este plato te muestra la distribución de los distintos alimentos que deberían estar presentes en tus comidas.

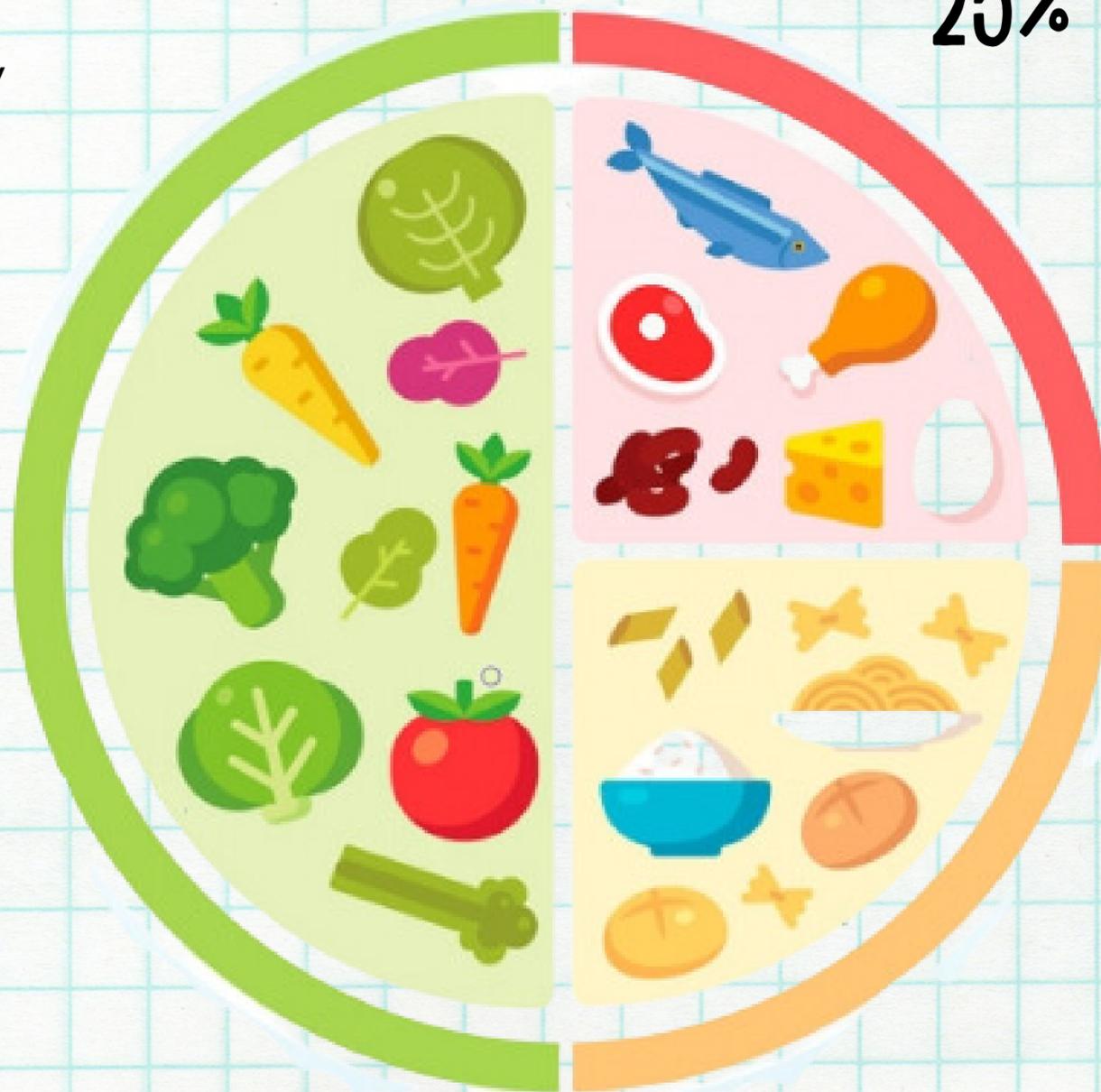


Toma agua y evita bebidas azucaradas.

Come 3 porciones de fruta.

50%

Come más verduras y combina sus colores para obtener mayor cantidad de vitaminas y minerales.



25%

Consume proteínas de buena calidad como, pescados, pollos, lentejas y carnes sin grasa. Evita las frituras y embutidos.

25%

Prefiere granos integrales, como arroz, pan y pastas.

