

Mi nombre Nutricional: _____

LECCION 6: MODERACION, PLATO BALANCEADO, & ETIQUETAS NUTRITIVAS

**Completa los espacios en blanco utilizando el
banco de palabras:**

1. Comemos alimentos de todos los grupos alimenticios para hacer un plato _____.
2. Las frutas y verduras deben ocupar la _____ de tu plato.
3. _____ nos ayuda ir al baño, sentirnos lleno, y limpia el cuerpo.

Banco de palabras:

Mitad

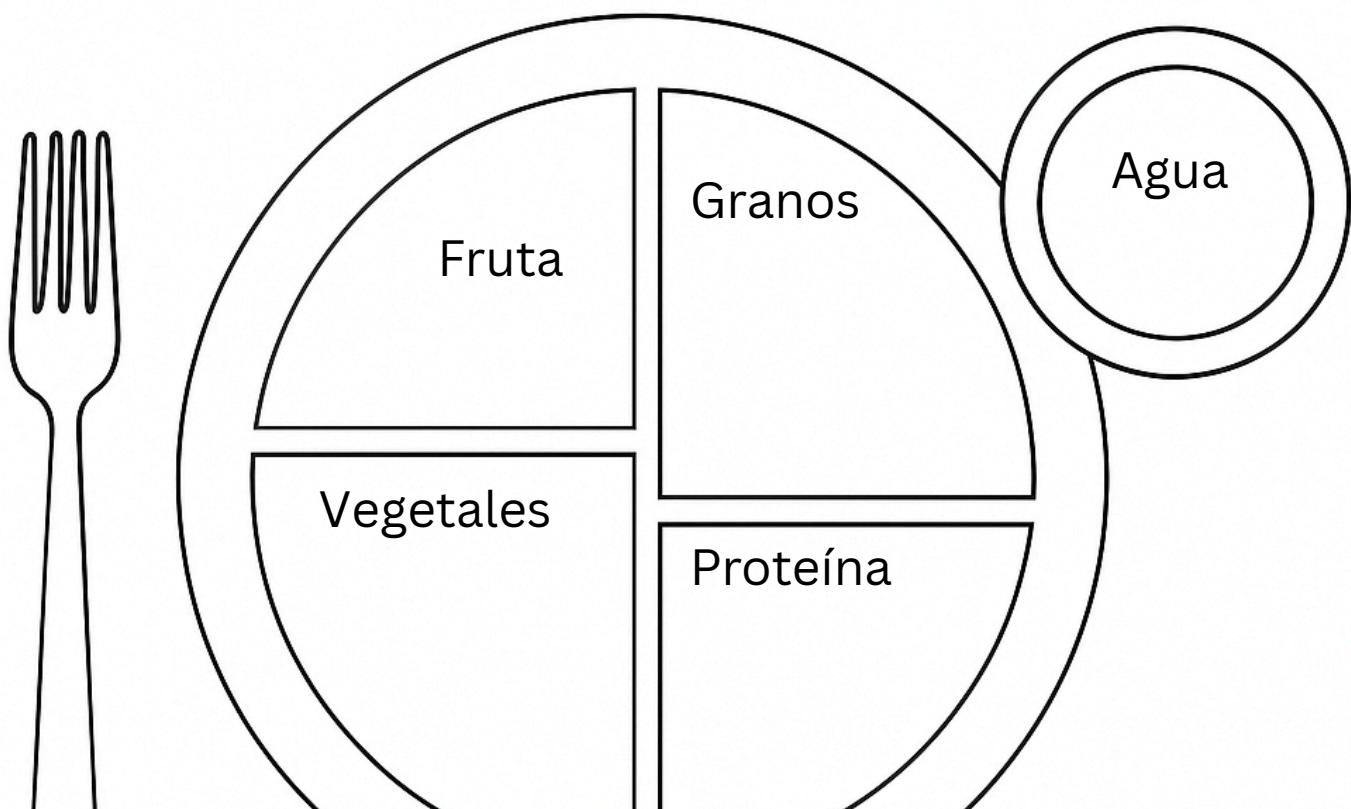
Fibra

Balanceado

¡Colorea cada sección del plato con el color correcto!

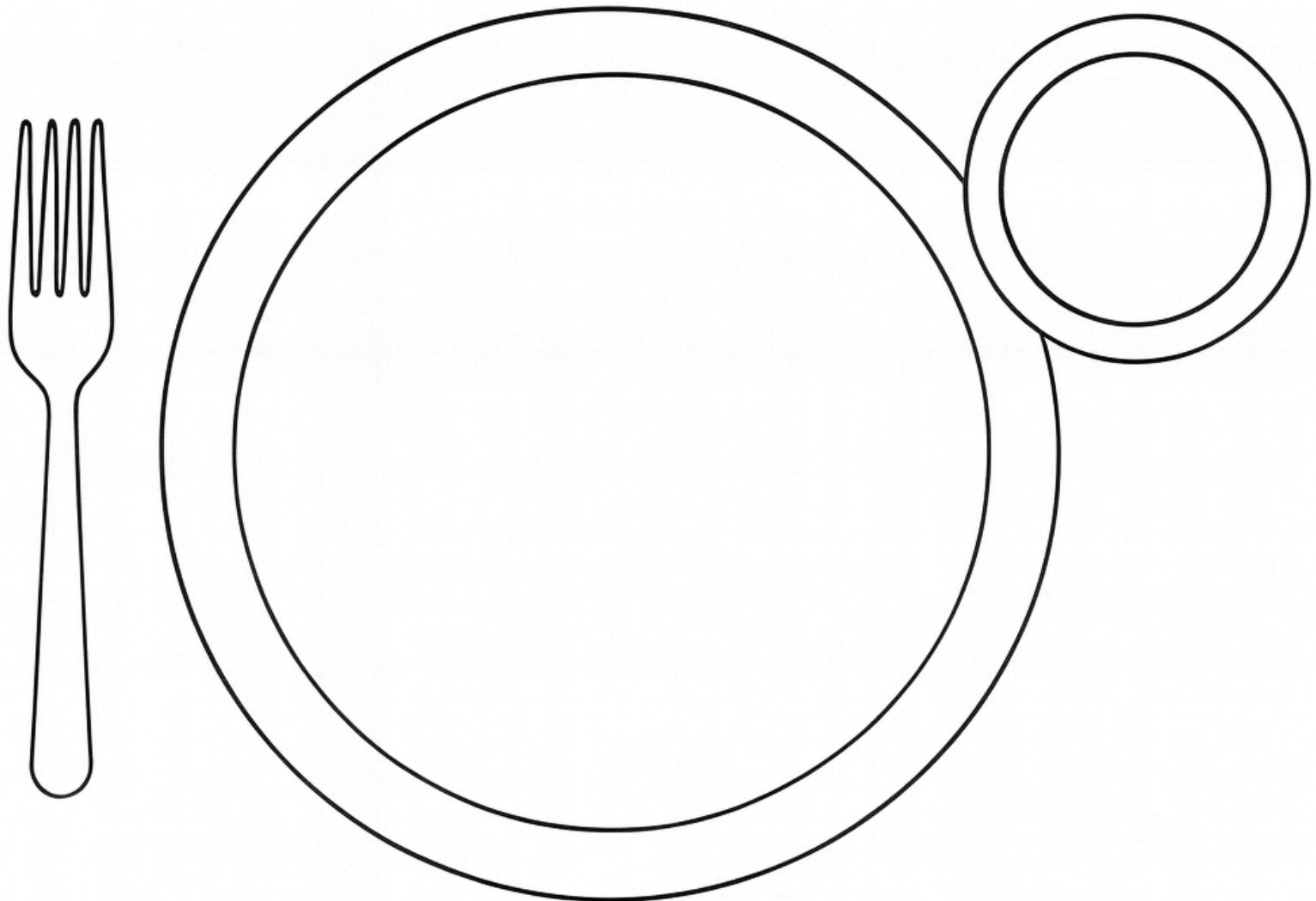
Frutas = rojo, Verduras = verde, Cereales = marrón, Proteínas = morado, Agua = azul

¡Añade tu comida favorita en cada parte del plato!



Mi Nombre Nutricional: _____

DIBUJA TU PROPIO PLATO BALANCEADO



Dibuja tu dulce favorito usando MODERACION: