



Las plantas y la alimentación saludable

1. ¿Qué alimentos provienen de plantas?

Durante una semana completá el cuadro registrando todos los alimentos de origen vegetal (plantas) que consumís en cada comida.

Alimento que comí	Plantas que contiene o sobre la que se lo elaboró
guiso de lentejas	tomate-cebolla-lentejas-papa-ajo-tomate-cebolla-lentejas-papa-ajo
leche con chocolate	cacao, caña de azúcar

2. Una semana después: Leé la lista de alimentos que escribiste.

Diferenciá los alimentos procesados de los naturales.

🌿 ¿Pensás que es importante consumir frutas y verduras en tus comidas diarias? ¿Por qué?

3. Pedí ayuda a un adulto para leer y comprender este gráfico que nos muestra qué alimentos incluir en nuestra dieta para tener una alimentación saludable.





4. Escribí cuál es la porción diaria recomendada de frutas y verduras según ese gráfico.

🌿 ¿Cómo creés que se puede modificar la dieta habitual en tu casa para mejorar la alimentación de tu familia y consumir la cantidad de frutas y verduras necesarias?

🌿 Escribí un listado de frutas y verduras que podrían sumar a su dieta o consumir en mayor cantidad para mejorar su alimentación.

5. Buscá recetas para realizar con esas plantas y realizá algunas en familia. Elegí una para compartir en un recetario con tus compañeros/as.

Para conocer más sobrealimentación y hábitos saludables te sugerimos ingresar a [este link](#).

