



# ARMÁ TU PROPIA AVENTURA SALUDABLE

¿Estás preparado? Hacé una lista de tus 10 alimentos preferidos. Luego, ubicá cada uno de ellos en el grupo que le corresponda, anotándolos en los espacios disponibles.

Con la guía del docente, reflexionen sobre cada grupo de alimentos: ¿Cuáles son los que consumís habitualmente, en mayor cantidad? ¿En qué grupo tenés registrada la mayor parte de ellos? ¿Es saludable la relación grupo/cantidad? ¿Responde a los recomendados por la guía?



Guías Alimentarias para la Población Argentina, Ministerio de Salud de la Nación.
