



ENSALADA DE CONSEJOS

Propósito

Reforzar los conceptos aprendidos para mejorar hábitos y costumbres relacionados a la alimentación saludable.

Instructivo

En los 10 consejos sobre alimentación se perdieron algunas palabras por el camino... ¡poné a prueba tus conocimientos y completá los espacios que quedaron vacíos!

Desarrollo

Texto clásico con numeración de 1 a 10 respetando el orden previsto, con espacios en blanco para que los chicos puedan completar.

Lista de palabras para ubicar en los consejos:

Alimentos variados - Leche - Edades - Verduras - Color - Retirarles - Crudo - Disminuir - Legumbres - Bebidas alcohólicas - Agua segura - Encuentro - Diálogo

10 consejos para una buena alimentación

- 1- Comer con moderación e incluir _____ en cada comida.
- 2- Consumir todos los días _____, yogures y quesos. Es necesario en todas las _____.
- 3- Comer diariamente frutas y _____ de todo tipo y _____.
- 4- Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, pero debemos _____ la grasa visible.
- 5- Preparar las comidas con aceite preferentemente _____ y evitar la grasa para cocinar.
- 6- _____ el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- 7- Consumir variedad de panes, cereales, harinas, féculas y _____.
- 8- El consumo de _____ debe ser responsable, los niños adolescentes y embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.
- 9- Tomar abundante cantidad de _____ durante todo el día.
- 10- Aprovechar los momentos de las comidas para el _____ y el _____ con otros.