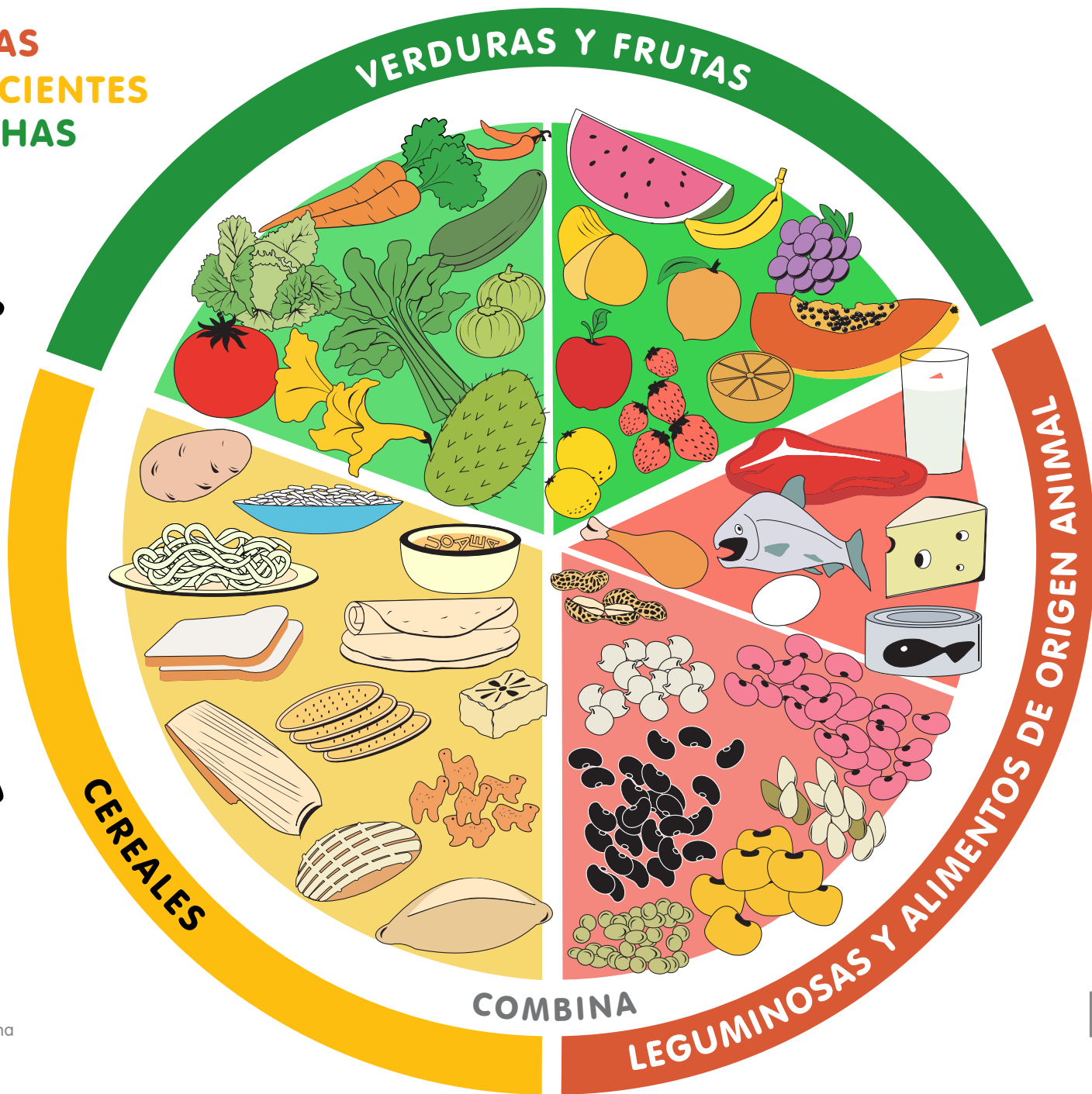




El Plato del

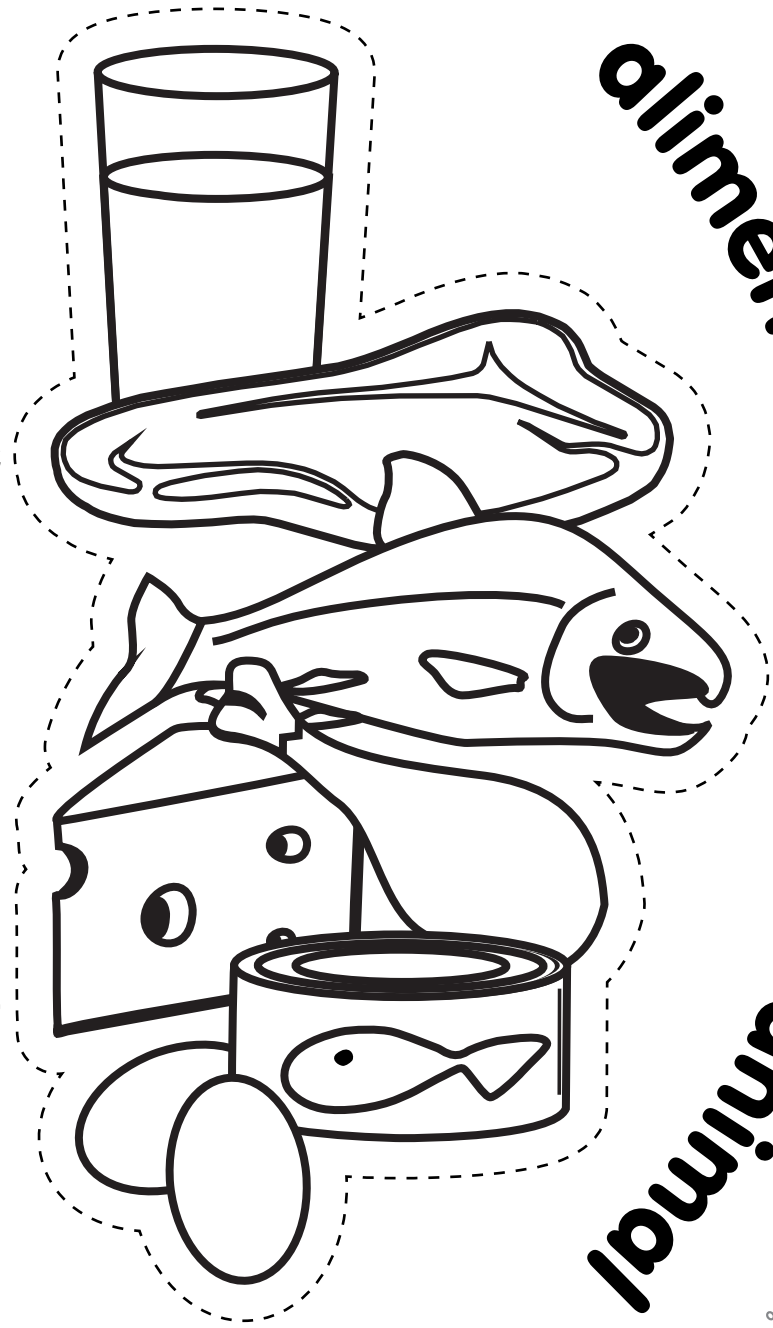


Bien Comer

FUENTE:
 NORMA Oficial Mexicana
 NOM-043-SSA2-2012



leguminosas



alimentos de origen animal

cereales



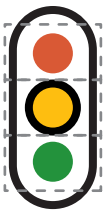
cereales

verduras



frutas

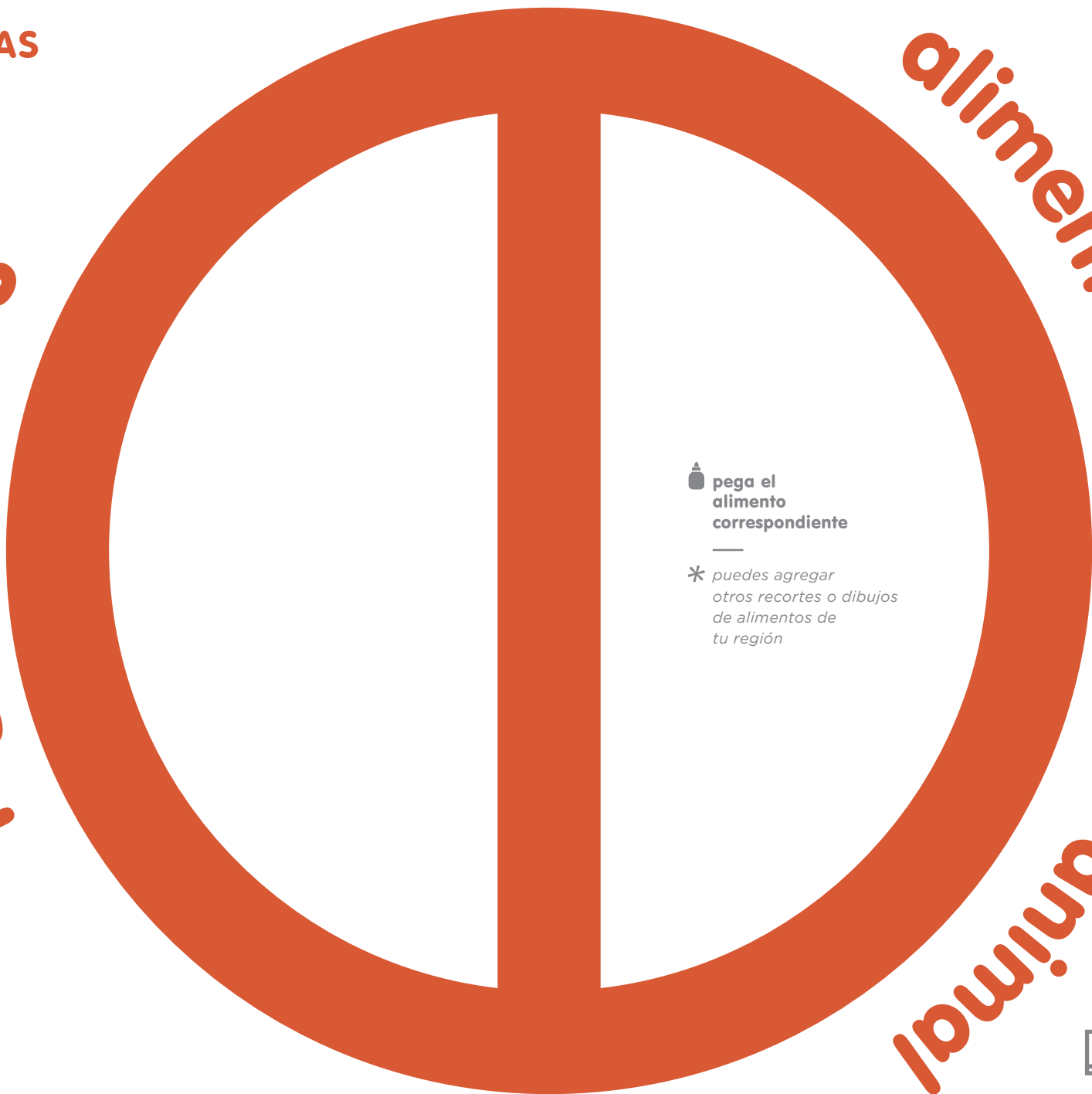




POCAS

une el
semáforo

leguminosas



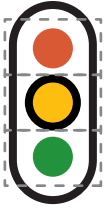
alimentos de origen animal

 pega el
alimento
correspondiente

* puedes agregar
otros recortes o dibujos
de alimentos de
tu región



● coloca
en lugar
visible



une el
semáforo

SUFICIENTES

cereales

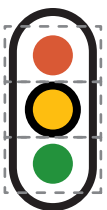
cereales

 pega el
alimento
correspondiente

* puedes agregar
otros recortes o dibujos
de alimentos de
tu región



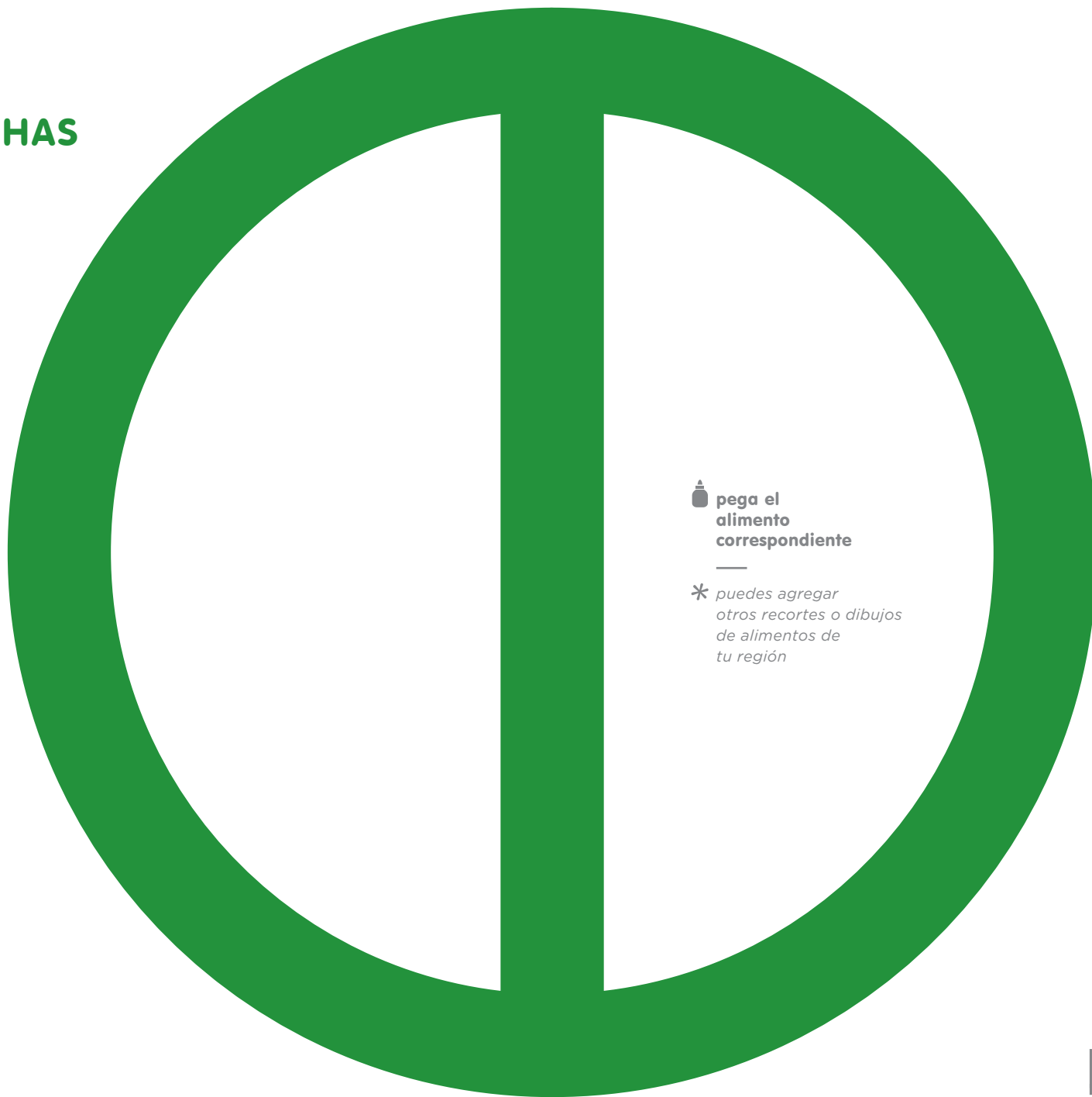
● coloca
en lugar
visible



MUCHAS

une el
semáforo

verduras



frutas

 pega el
alimento
correspondiente

* puedes agregar
otros recortes o dibujos
de alimentos de
tu región



● coloca
en lugar
visible

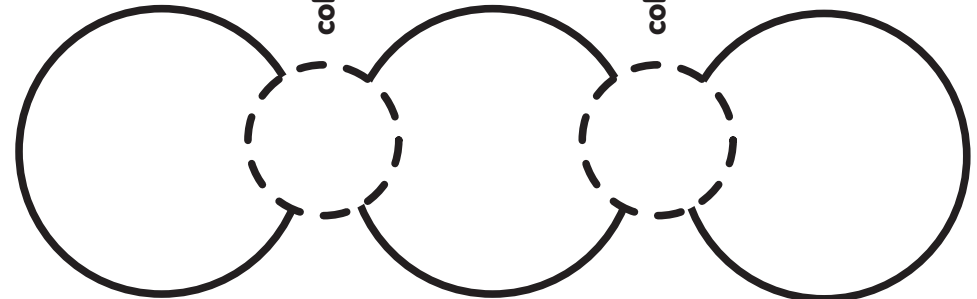
MI MENÚ DIARIO

Recuerda:

-  **POCAS**
(leguminosas y alimentos de origen animal)
-  **SUFICIENTES**
(cereales)
-  **MUCHAS**
(verduras y frutas)

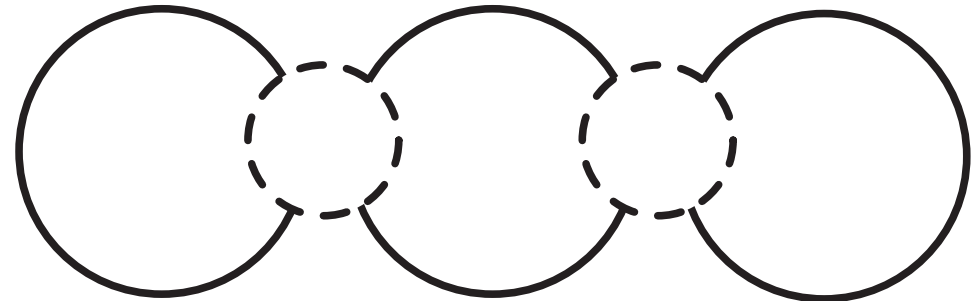
Lunes

DESAYUNO colación COMIDA colación CENA



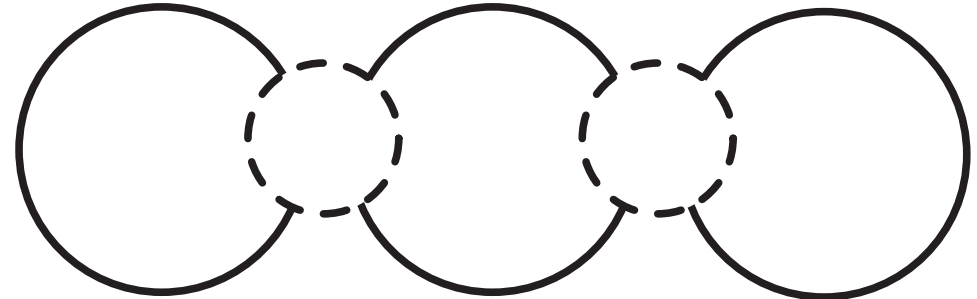
A horizontal row of five circles. The first circle is labeled 'DESAYUNO', the second 'colación', the third 'COMIDA', the fourth 'colación', and the fifth 'CENA'. The circles are connected by dashed lines.

Martes



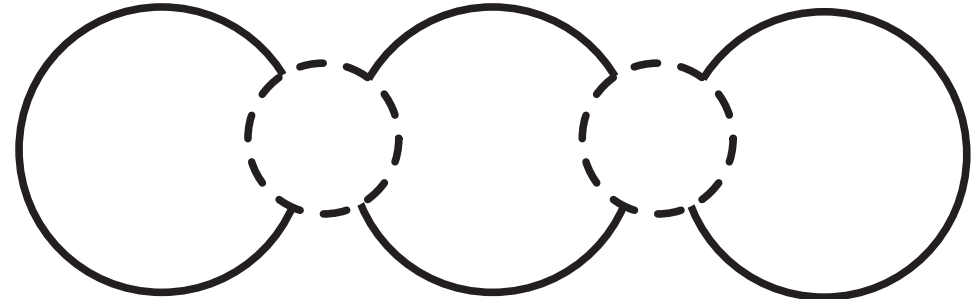
A horizontal row of five circles connected by dashed lines, identical in structure to the Monday grid.

Miércoles



A horizontal row of five circles connected by dashed lines, identical in structure to the Monday grid.

Jueves



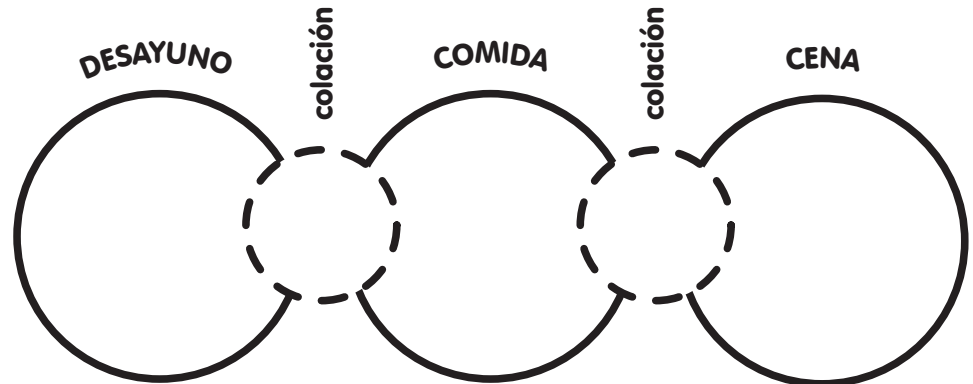
A horizontal row of five circles connected by dashed lines, identical in structure to the Monday grid.

MI MENÚ DIARIO

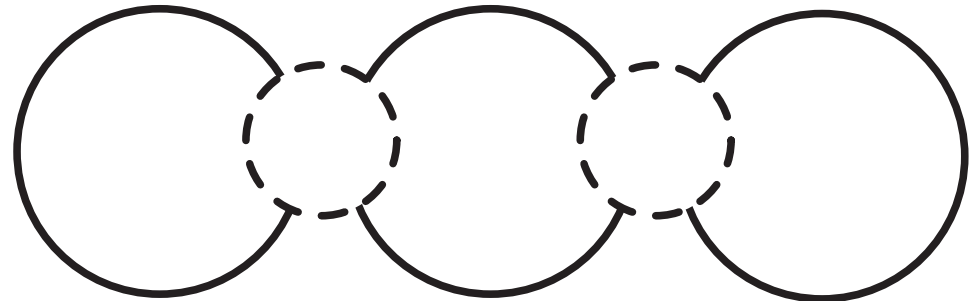
Recuerda:

-  **POCAS**
(leguminosas y alimentos de origen animal)
-  **SUFICIENTES**
(cereales)
-  **MUCHAS**
(verduras y frutas)

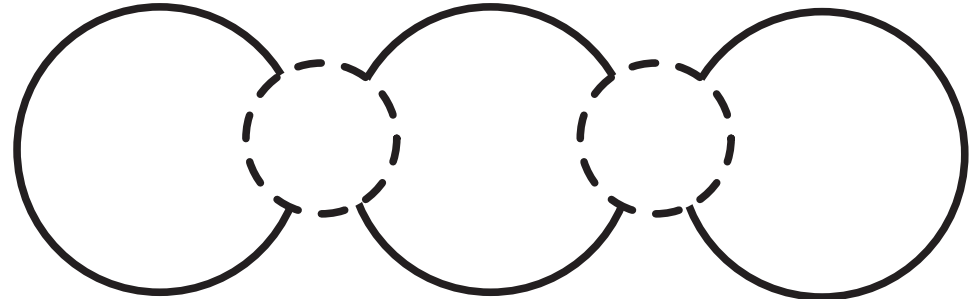
Viernes



Sábado



Domingo



Ejemplo:

