Plato del Bien Comer

Objetivo:

Identificar los principales grupos de alimentos y comprender cómo combinarlos.

Explicación sencilla

El **Plato del Bien Comer** es una herramienta educativa que ayuda a comprender cómo organizar una alimentación adecuada.

Se pueden trabajar los grupos: https://youtu.be/lBgRzHl9_jk?si=n-KS8RvGNMvv6YKC

- **Verduras y frutas.**
- **Cereales.**
- **Leguminosas y alimentos de origen animal.**

La idea principal es buscar **variedad y equilibrio**.