



MANZANAS

LECCIÓN

Si solamente tiene
30 segundos

EDUCADOR

1. MiPlato le ayuda a crear un plato balanceado y contiene 5 grupos: verduras, frutas, proteínas, granos y lácteos.
2. Asegúrese de que la mitad de cada de sus comidas sean de frutas y verduras.
3. Las manzanas pueden ayudar a mantener su digestión y sistema inmunológico- ¡Pruebe las manzanas y la receta de la tarjeta!

Si tiene más tiempo

EDUCADOR

- ¡La fruta del día es la manzana!
- Aquí tiene una receta que puede usar en casa, y la puede colgar en su refrigerador si lo desea.
- Las manzanas son parte de una dieta saludable. Las manzanas ayuden a mantener a su digestión y su sistema inmunológico.
- ¿Quién ha comido manzanas?

PARTICIPANTES

Contestan “sí” o “no”

EDUCADOR

- Como posiblemente ya saben, las manzanas son parte de una dieta saludable.
- Una manera de crear una dieta balanceada es mediante el uso de MiPlato.
- MiPlato tiene 5 grupos de comidas: verduras, frutas, proteínas, granos, y lácteos.
- Es importante que la mitad del plato de comida sea de frutas y verduras.

¡Vamos a preparar un plato balanceado!

¡Trabajen juntos para preparar un plato balanceado que le guste comer a usted y a su familia, o que desee probar! Asegúrese de incluir las manzanas, y poner todas las partes de su comida en su grupo de alimentos correcto.

PARTICIPANTES

Trabajan juntos para preparar un plato balanceado y hablan unos con otros acerca de sus formas favoritas de comer las manzanas.