



# BETABEL

## 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. Es importante que la mitad del plato de cada comida sea de frutas y verduras.
3. Los betabeles ayuden a su cuerpo usar la energía que contiene la comida—pruebe los betabeles y la receta de la tarjeta.

Si tiene más tiempo

EDUCADOR

- ¡La verdura del día es el betabel!
- Aquí está una receta que puede usar en casa.
- Como dice en la tarjeta, los betabeles ayuden a su cuerpo usar la energía que contiene la comida.
- ¿Quién ha comido los betabeles?

PARTICIPANTES

*Contestan “sí” o “no”*

EDUCADOR

- Como posiblemente ya saben, los betabeles son parte de una dieta saludable.
- Una manera que puede crear una dieta balanceada es mediante el uso de MiPlato.
- MiPlato tiene 5 grupos de comida: verduras, frutas, proteínas, granos, y lácteos.
- Es importante que la mitad del plato 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 cocinar en el futuro! Asegúrese de incluir los betabeles, 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 los betabeles.*