



COL CHINA

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 de sus comidas sean frutas y verduras.
3. La col china ayuda a soportar el sistema inmunológico, la visión, y los huesos.
4. Pruebe la col china y la receta en la tarjeta.

Si tiene más tiempo

EDUCADOR

- ¡La verdura del día es la col china!
- Aquí está una receta que puede usar en casa.
- Como dice en la tarjeta, la col china ayuda a soportar el sistema inmunológico, la visión, y los huesos.
- ¿Quién ha comido la col china?

PARTICIPANTES

Contestan "sí" o "no"

EDUCADOR

- Como posiblemente ya saben, la col china es 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! Recuerden de incluir la col china, 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 la col china.