



COL RIZADA

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. La col rizada ayude al cuerpo usar la energía que contiene la comida y ayude a apoyar al sistema inmunológico y la visión.
4. Pruebe la col rizada y la receta de la tarjeta.

Si tiene más tiempo

EDUCADOR

- ¡La verdura del día es la col rizada!
- Aquí tiene una receta que puede usar en casa.
- Como dice en la tarjeta, la col rizada ayuda al cuerpo a usar la energía que contiene comida y soportar al sistema inmunológico y la visión.
- ¿Quién ha comido col rizada?

PARTICIPANTES

Contestan “sí” o “no”

EDUCADOR

- Como posiblemente ya saben, la col rizada es parte de una dieta saludable.
- Una manera de 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 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 cocinar en el futuro! Recuerden de incluir la col rizada, 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 rizada.