



CAQUIS

LECCIÓN

Si solamente tiene
30 segundos

EDUCADOR

1. MiPlato le ayuda a preparar un plato balanceado y tiene 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 caquis pueden ayudar a soportar el sistema inmunológico, su digestión, y su visión-pruebe los caquis y la receta de la tarjeta.

Si tiene más tiempo

EDUCADOR

- ¡La fruta del día es el caqui!
- Aquí tiene una receta que puede usar en casa.
- Como dice en la tarjeta, los caquis ayudan a soportar el sistema inmunológico, su digestión, y su visión.
- ¿Quién ha comido los caquis?

PARTICIPANTES

Contestan "sí" o "no"

EDUCADOR

- Como posiblemente ya saben, los caquis son 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 hacer la mitad del plato frutas y vegetales.

¡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 caquis, 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 caquis.