



# NABOS

## 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 cada de sus comidas sean de frutas y verduras.
3. Los nabos pueden ayudar a apoyar el sistema inmunológico. ¡Pruebe los nabos y la receta en la tarjeta!

Si tiene más tiempo

EDUCADOR

- ¡La verdura del día es el nabo!
- Aquí tiene una receta que puede usar en casa.
- Como dice en la tarjeta, los nabos pueden ayudar a apoyar el sistema inmunológico.
- ¿Quién ha comido los nabos?

PARTICIPANTES

*Contestan “sí” o “no”*

EDUCADOR

- Como posiblemente ya saben, los nabos son una 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 probar! Asegúrese de incluir los nabos, 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 nabos.*