



# NARANJA

## LECCIÓN

Si solamente tiene  
30 segundos

EDUCADOR

1. MiPlato le ayuda a preparar 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. Las naranjas pueden ayudar a su cuerpo usar la energía que contiene la comida y pueden apoyar su digestión y sistema inmunológico.
4. Pruebe las naranjas y la receta de la tarjeta.

Si tiene más tiempo

EDUCADOR

- ¡La fruta del día es la naranja!
- Aquí tiene una receta que puede usar en casa.
- Como dice en la tarjeta, las naranjas pueden ayudar a su cuerpo usar la energía que contiene la comida y pueden apoyar su digestión y sistema inmunológico.
- ¿Quién ha comido naranjas?

PARTICIPANTES

*Contestan "sí" o "no"*

EDUCADOR

- Como posiblemente ya saben, las naranjas 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 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 las naranjas, 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 las naranjas.*