

La higiene alimenticia: ¿una cuestión de equilibrio! Continuación

Para confeccionar menús equilibrados

Lee la tabla con tu profesor

El desayuno	El almuerzo o la cena		La merienda
Aproximadamente el 20% del aporte energético diario	El almuerzo Aproximadamente el 35% del aporte energético diario	La Cena Aproximadamente el 25% del aporte energético de un día	Aproximadamente el 20% del aporte energético diario.
<ul style="list-style-type: none"> -un producto lácteo -un producto con cereales (pan, pan tostado, galletas) -una bebida -una fruta -un poco de chocolate, o de mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - verduras crudas - carne, pescado o huevos - verduras o féculas - queso o un yogur - un poco de pan o pan tostado - una fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - un producto con cereales (galletas, pan) - un producto lácteo - una bebida - una fruta 	

**Si sumas todas estas cantidades, obtendrás el 100% que corresponde al aporte energético total necesario.*

¿Sabrías confeccionar tu menú para un día?

Desayuno:

.....

.....

.....

Almuerzo:

.....

.....

.....

Merienda:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

La higiene alimenticia: ¿una cuestión de equilibrio! Continuación

Para confeccionar menús equilibrados

Lee la tabla con tu profesor

El desayuno	El almuerzo o la cena		La merienda
Aproximadamente el 20% del aporte energético diario	El almuerzo Aproximadamente el 35% del aporte energético diario	La Cena Aproximadamente el 25% del aporte energético de un día	Aproximadamente el 20% del aporte energético diario.
<ul style="list-style-type: none"> -un producto lácteo -un producto con cereales (pan, pan tostado, galletas) -una bebida -una fruta -un poco de chocolate, o de mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - verduras crudas - carne, pescado o huevos - verduras o féculas - queso o un yogur - un poco de pan o pan tostado - una fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - un producto con cereales (galletas, pan) - un producto lácteo - una bebida - una fruta 	

**Si sumas todas estas cantidades, obtendrás el 100% que corresponde al aporte energético total necesario.*

¿Sabrías confeccionar tu menú para un día?

Desayuno:

.....

.....

.....

Almuerzo:

.....

.....

.....

Merienda:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

La higiene alimenticia: ¿una cuestión de equilibrio! Continuación

Para confeccionar menús equilibrados

Lee la tabla con tu profesor

El desayuno	El almuerzo o la cena		La merienda
Aproximadamente el 20% del aporte energético diario	El almuerzo Aproximadamente el 35% del aporte energético diario	La Cena Aproximadamente el 25% del aporte energético de un día	Aproximadamente el 20% del aporte energético diario.
<ul style="list-style-type: none"> -un producto lácteo -un producto con cereales (pan, pan tostado, galletas) -una bebida -una fruta -un poco de chocolate, o de mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - verduras crudas - carne, pescado o huevos - verduras o féculas - queso o un yogur - un poco de pan o pan tostado - una fruta 		<ul style="list-style-type: none"> - un producto con cereales (galletas, pan) - un producto lácteo - una bebida - una fruta

**Si sumas todas estas cantidades, obtendrás el 100% que corresponde al aporte energético total necesario.*

¿Sabrías confeccionar tu menú para un día?

Desayuno:

.....

.....

.....

Almuerzo:

.....

.....

.....

Merienda:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

La higiene alimenticia: ¿una cuestión de equilibrio! Continuación

Para confeccionar menús equilibrados

Lee la tabla con tu profesor

El desayuno	El almuerzo o la cena		La merienda
Aproximadamente el 20% del aporte energético diario	El almuerzo Aproximadamente el 35% del aporte energético diario	La Cena Aproximadamente el 25% del aporte energético de un día	Aproximadamente el 20% del aporte energético diario.
<ul style="list-style-type: none"> -un producto lácteo -un producto con cereales (pan, pan tostado, galletas) -una bebida -una fruta -un poco de chocolate, o de mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - verduras crudas - carne, pescado o huevos - verduras o féculas - queso o un yogur - un poco de pan o pan tostado - una fruta 		<ul style="list-style-type: none"> - un producto con cereales (galletas, pan) - un producto lácteo - una bebida - una fruta

**Si sumas todas estas cantidades, obtendrás el 100% que corresponde al aporte energético total necesario.*

¿Sabrías confeccionar tu menú para un día?

Desayuno:

.....

.....

.....

Almuerzo:

.....

.....

.....

Merienda:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

La higiene alimenticia: ¿una cuestión de equilibrio! Continuación

Para confeccionar menús equilibrados

Lee la tabla con tu profesor

El desayuno	El almuerzo o la cena		La merienda
Aproximadamente el 20% del aporte energético diario	El almuerzo Aproximadamente el 35% del aporte energético diario	La Cena Aproximadamente el 25% del aporte energético de un día	Aproximadamente el 20% del aporte energético diario.
<ul style="list-style-type: none"> -un producto lácteo -un producto con cereales (pan, pan tostado, galletas) -una bebida -una fruta -un poco de chocolate, o de mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - verduras crudas - carne, pescado o huevos - verduras o féculas - queso o un yogur - un poco de pan o pan tostado - una fruta 		<ul style="list-style-type: none"> - un producto con cereales (galletas, pan) - un producto lácteo - una bebida - una fruta

**Si sumas todas estas cantidades, obtendrás el 100% que corresponde al aporte energético total necesario.*

¿Sabrías confeccionar tu menú para un día?

Desayuno:

.....

.....

.....

Almuerzo:

.....

.....

.....

Merienda:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

La higiene alimenticia: ¿una cuestión de equilibrio! Continuación

Para confeccionar menús equilibrados

Lee la tabla con tu profesor

El desayuno	El almuerzo o la cena		La merienda
Aproximadamente el 20% del aporte energético diario	El almuerzo Aproximadamente el 35% del aporte energético diario	La Cena Aproximadamente el 25% del aporte energético de un día	Aproximadamente el 20% del aporte energético diario.
<ul style="list-style-type: none"> -un producto lácteo -un producto con cereales (pan, pan tostado, galletas) -una bebida -una fruta -un poco de chocolate, o de mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - verduras crudas - carne, pescado o huevos - verduras o féculas - queso o un yogur - un poco de pan o pan tostado - una fruta 		<ul style="list-style-type: none"> - un producto con cereales (galletas, pan) - un producto lácteo - una bebida - una fruta

**Si sumas todas estas cantidades, obtendrás el 100% que corresponde al aporte energético total necesario.*

¿Sabrías confeccionar tu menú para un día?

Desayuno:

.....

.....

.....

Almuerzo:

.....

.....

.....

Merienda:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

La higiene alimenticia: ¿una cuestión de equilibrio! Continuación

Para confeccionar menús equilibrados

Lee la tabla con tu profesor

El desayuno	El almuerzo o la cena		La merienda
Aproximadamente el 20% del aporte energético diario	El almuerzo Aproximadamente el 35% del aporte energético diario	La Cena Aproximadamente el 25% del aporte energético de un día	Aproximadamente el 20% del aporte energético diario.
<ul style="list-style-type: none"> -un producto lácteo -un producto con cereales (pan, pan tostado, galletas) -una bebida -una fruta -un poco de chocolate, o de mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - verduras crudas - carne, pescado o huevos - verduras o féculas - queso o un yogur - un poco de pan o pan tostado - una fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - un producto con cereales (galletas, pan) - un producto lácteo - una bebida - una fruta 	

**Si sumas todas estas cantidades, obtendrás el 100% que corresponde al aporte energético total necesario.*

¿Sabrías confeccionar tu menú para un día?

Desayuno:

.....

.....

.....

Almuerzo:

.....

.....

.....

Merienda:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

La higiene alimenticia: ¿una cuestión de equilibrio! Continuación

Para confeccionar menús equilibrados

Lee la tabla con tu profesor

El desayuno	El almuerzo o la cena		La merienda
Aproximadamente el 20% del aporte energético diario	El almuerzo Aproximadamente el 35% del aporte energético diario	La Cena Aproximadamente el 25% del aporte energético de un día	Aproximadamente el 20% del aporte energético diario.
<ul style="list-style-type: none"> -un producto lácteo -un producto con cereales (pan, pan tostado, galletas) -una bebida -una fruta -un poco de chocolate, o de mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - verduras crudas - carne, pescado o huevos - verduras o féculas - queso o un yogur - un poco de pan o pan tostado - una fruta 		<ul style="list-style-type: none"> - un producto con cereales (galletas, pan) - un producto lácteo - una bebida - una fruta

**Si sumas todas estas cantidades, obtendrás el 100% que corresponde al aporte energético total necesario.*

¿Sabrías confeccionar tu menú para un día?

Desayuno:

.....

.....

.....

Almuerzo:

.....

.....

.....

Merienda:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....