Tarjetas de los grupos de alimentos

De 4 a 9 años · Nombre: _____

Cómo jugar

Dibuja cada alimento en su tarjeta y coloréalo.

Recorta las tarjetas con ayuda de un adulto.

Escribe los seis grupos en hojas aparte: Verduras, Frutas, Alimentos con proteína, Lácteos, Granos integrales y Grasas saludables.

Pon cada tarjeta en su grupo. Algunos alimentos pueden ir en más de un grupo. ¡Explica por qué!

Para adultos: la hoja de respuestas está al final. Esta hoja se preparó con ayuda de IA y fue revisada por IA. No la revisó un traductor profesional ni un profesional de la salud.

Brócoli ¡Dibújalo!	**Mango** ¡Dibújalo!	**Huevo** ¡Dibújalo!
Leche ¡Dibújalo!	**Avena** ¡Dibújalo!	**Aguacate** ¡Dibújalo!
Zanahoria ¡Dibújalo!	**Papaya** ¡Dibújalo!	**Tofu** ¡Dibújalo!
Yogur natural ¡Dibújalo!	**Arroz integral** ¡Dibújalo!	**Aceite de oliva** ¡Dibújalo!

Nopales ¡Dibújalo!	**Plátano (banana)** ¡Dibújalo!	**Lentejas** ¡Dibújalo!
Queso fresco ¡Dibújalo!	**Pan integral** ¡Dibújalo!	**Aceitunas** ¡Dibújalo!

chefsolus.com · Material educativo original. Se puede copiar para uso no comercial en el aula y en casa.

Clave de respuestas — Tarjetas de los grupos de alimentos

Alimento	Grupo
Brócoli	Verduras
Zanahoria	Verduras
Nopales	Verduras
Mango	Frutas
Papaya	Frutas
Plátano (banana)	Frutas
Huevo	Alimentos con proteína
Tofu	Alimentos con proteína
Lentejas	Alimentos con proteína (también cuentan como verdura)
Leche	Lácteos
Yogur natural	Lácteos
Queso fresco	Lácteos
Avena	Granos integrales
Arroz integral	Granos integrales
Pan integral	Granos integrales
Aguacate	Grasas saludables
Aceite de oliva	Grasas saludables
Aceitunas	Grasas saludables

Algunos alimentos aportan a más de un grupo. Por ejemplo, las lentejas y los frijoles cuentan como verdura y como proteína, y los huevos y el queso también aportan grasas. Si un niño explica bien su respuesta, se vale.