

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE UN MENÚ

PASO 1. Escribe el nombre de todas las comidas que debes realizar a lo largo de un día.

1ª COMIDA	2ª COMIDA	3ª COMIDA	4ª COMIDA	5ª COMIDA

PASO 2. Marca con una X la cantidad de agua que debes beber a lo largo de un día.

DE 1 A 3 VASOS	DE 2 A 3 VASOS	1 VASO	DE 4 A 8 VASOS	MÁS DE 8 VASOS

PASO 3. Dibuja los alimentos que utilizarás para cada comida.

ALIMENTOS 1ª COMIDA	ALIMENTOS 2ª COMIDA	ALIMENTOS 3ª COMIDA	ALIMENTOS 4ª COMIDA	ALIMENTOS 5ª COMIDA

PASO 4. Subraya los nutrientes que contienen cada una de las comidas que has elegido.

ALIMENTOS 1ª COMIDA	ALIMENTOS 2ª COMIDA	ALIMENTOS 3ª COMIDA	ALIMENTOS 4ª COMIDA	ALIMENTOS 5ª COMIDA
CARBOHIDRATOS	CARBOHIDRATOS	CARBOHIDRATOS	CARBOHIDRATOS	CARBOHIDRATOS
VITAMINAS	VITAMINAS	VITAMINAS	VITAMINAS	VITAMINAS
PROTEÍNAS	PROTEÍNAS	PROTEÍNAS	PROTEÍNAS	PROTEÍNAS
GRASAS	GRASAS	GRASAS	GRASAS	GRASAS

PASO 5. Revisa que hayas incluido la cantidad correcta de cada grupo de alimentos y corrige lo que sea necesario. Rodea la cantidad que has utilizado.

PAN, PASTA, CEREALES, ARROZ... (TODOS LOS DÍAS)	FRUTAS Y VERDURAS (3-5 PIEZAS AL DÍA)	CARNES MAGRAS, PESCADO, LÁCTEOS, (3-4 POR SEMANA)	EMBUTIDOS Y CARNES ROJAS (POCO, 1-2 POR SEMANA)	DULCES, BOLLERÍA Y ACEITES (MUY POCO)
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA
1 VEZ	1 VEZ	1 VEZ	1 VEZ	1 VEZ
2 VECES	2 VECES	2 VECES	2 VECES	2 VECES
3 VECES	3 VECES	3 VECES	3 VECES	3 VECES
4 VECES O MÁS	4 VECES O MÁS	4 VECES O MÁS	4 VECES O MÁS	4 VECES O MÁS

PASO 6. Revisa con tu profesor tu trabajo.

PASO 7. Haz un dibujo de cada una de las comidas del día y escribe su nombre debajo.

1ª COMIDA	2ª COMIDA	3ª COMIDA	4ª COMIDA	5ª COMIDA

PASO 8. Diseña y dibuja una carta para tu menú. Después recorta y pega en ella los dibujos que hiciste anteriormente.

PASO 9. Explica a tus compañeros tu menú y cuéntales por qué es correcto.