



Foto 1

Ensalada fresca con hojas verdes, tomate y vegetales variados: una escena útil para trabajar selección de alimentos, variedad vegetal y armado de platos equilibrados.

Fotografía de stock: Pexels



Foto 2

Ensalada con pollo, kale, zanahoria y repollo: permite abordar combinaciones de proteína magra, vegetales y control de porciones dentro de una alimentación planificada.

Fotografía de stock: Pexels



Foto 3

Salmón acompañado de brócoli, coliflor, zanahoria y espárragos: ejemplo fotográfico para analizar preparaciones con pescado y guarniciones vegetales.

Fotografía de stock: Pexels



Foto 4

Tomates, pepino y pimiento fresco: ingredientes naturales que permiten trabajar elección de vegetales, colores, texturas y alternativas para preparaciones con menor agregado de sodio.

Fotografía de stock: Pexels



Foto 5

Ensalada colorida con repollo, zanahoria, cítricos, semillas y pollo: una composición adecuada para estudiar variedad de nutrientes y combinación de grupos de alimentos.

Fotografía de stock: Pexels



Foto 6

Salmón horneado con palta, hojas verdes, tomate y rabanitos: imagen útil para analizar técnicas de cocción, grasas de origen vegetal y acompañamientos frescos.

Fotografía de stock: Pexels



Foto 7

Ensalada simple de lechuga, tomate y cebolla: una preparación cotidiana que sirve para trabajar ingredientes frescos y alternativas de acompañamiento en menús saludables.

Fotografía de stock: Pexels



Foto 8

Ensalada de espinaca con frutas, frutos secos y queso: permite observar cómo incorporar frutas y semillas en preparaciones saladas y evaluar el equilibrio general del plato.

Fotografía de stock: Pexels

**Foto 9**

Salmón con vegetales, legumbres y frutas en un bowl: propuesta visual para estudiar diversidad de ingredientes, porciones y distribución de componentes en una comida.

Fotografía de stock: Pexels

**Foto 10**

Salmón grillado con vegetales y hierbas: imagen especialmente útil para conversar sobre técnicas de cocción, uso de condimentos y control del agregado de sal en preparaciones para hipertensión.

Fotografía de stock: Pexels