



COORDINACION DE AREA L-036

PLATO DEL BUEN COMER

TEMA: DIETA CORRECTA Y SU IMPORTANCIA EN LA SALUD

MATERIA: CIENCIAS NATURALES

1.-¿Qué es una dieta balanceada ?

- a) Es el consumo de alimentos con alto nivel de azúcares y carbohidratos.
- b) Es aquella dieta completa equilibrada, variada y suficiente y cuando los diferentes grupos de alimentos se combinan entre si.
- c) Es aquella que marcan los estereotipos en la televisión para bajar de peso

2.-De las siguientes imágenes cual es el plato del buen comer?

a)



b)



c)



3.-¿Qué grupos representan al plato del buen comer?

- a) Leguminosas ,frutas y verduras y alimentos de origen animal
- b) Papas fritas
- c) Hamburguesa

Menciona que día es el día mundial de la alimentación

- A) 14 de febrero
- b) 24 de septiembre
- c) 16 de octubre