



La dieta correcta

NATURALES 5° PRIMARIA

✚ Selecciona la respuesta correcta:

- a) Uno de los aspectos importantes de la salud del ser humano es la:
- b) La alimentación proporciona la indispensable para realizar todas sus actividades.
- c) La alimentación de la gente varía de acuerdo con los gustos y preferencias, las necesidades nutrimentales, el sedentarismo y la actividad
- d) La información de los en establecimientos y lugares donde venden alimentos preparados y procesados puede influir en la decisión de lo que se consuma.

✚ Arrastra la respuesta la respuesta correcta. (pueden sobrar algunas)

- 1.- En nuestra sociedad se acostumbra comer al día .
- 2- La es la variedad y cantidad de alimentos que consumimos de manera cotidiana.
- 3.- La es el proceso por el cual el organismo obtiene de los alimentos ingeridos los nutrimentos que necesita.
- 4.- Los son las sustancias básicas que el organismo necesita para su buen funcionamiento.
- 5.- En el sistema se lleva a cabo la nutrición.

DIGESTIVO

DIETA

3 VECES

ALIMENTACIÓN

5 VECES

NUTRICIÓN

NUTRIMENTOS

ENERGÍA

✚ CONTESTA FALSO O VERDADERO



- a) La limentación debe ser inocua, esto significa sabrosa_____
- b) Para tener una dieta saludable debo incluir alimentos de los tres grupos del plato del buen comer._____

 UNE SEGÚN CORRESPONDA A LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA CORRECTA



Suficiente

❖ Los alimentos no dañan la salud

Completa

❖ Con nutrientes de acuerdo a tu edad y actividades que realizas

Variada

❖ Es de acuerdo a tus gustos, a la economía de tus papás a lo que se acostumbra en tu región.

Equilibrada

❖ Incluye alimentos de los tres grupos del Plato del buen comer

Inocua

❖ Incluye alimentos de cada grupo.

Adecuada

❖ Las porciones son adecuadas .Ver el plato del buen comer.

 ARRASTRA LA RESPUESTA CORRECTA SEGÚN LOS NUTRIMENTOS

1.- Proviene de alimentos de origen animal (carne, huevos, leche y sus derivados)._____

2.- Se encuentran principalmente en los cereales, tubérculos y frutas:

3.-Se encuentran en las verduras y frutas._____

4.-Se encuentran en los aceite, ciertos vegetales y en algunas semillas. _____

Carbohidratos

Lípidos o grasas

Vitaminas y
minerales

Proteínas

Arrastra los siguientes alimentos según



huevo	arroz	aceite	jitomate
manzana	mantequilla	plátano	cacahuete
leche	papa	Semilla girasol	camote

Proteínas	Carbohidratos	Grasas y lípidos	Vitaminas y minerales

Selecciona solo el cuadro de las características de una dieta correcta.

- ☐ Nunca tomar refrigerios entre comidas.
- ☐ Consumir un solo tipo de alimentos.
- ☐ Comer en horarios regulares y evitar golosinas entre comidas.
- ☐ Combinar diversidad de nutrimentos en cantidad adecuada
- ☐ Tomar refrescos
- ☐ Consumir algún refrigerio como fruta
- ☐ Tomar mínimo 2 litros de agua natural al día
- ☐ Consumir lo que los anuncios me indiquen
- ☐ Hacer una dieta bajo supervisión médica.
- ☐ Consumir alimentos de los 3 grupos del plato del buen comer



Escribe el grupo al que corresponde

