



NOMBRE: \_\_\_\_\_  
FECHA: \_\_\_\_\_

# EL PLATO DEL BIEN COMER



El Plato del Bien Comer es una guía visual para seguir una dieta completa y equilibrada. El plato está dividido en tres grupos: **de color verde, verduras y frutas; de color amarillo, cereales; y de color rojo, leguminosas y alimentos de origen animal.**

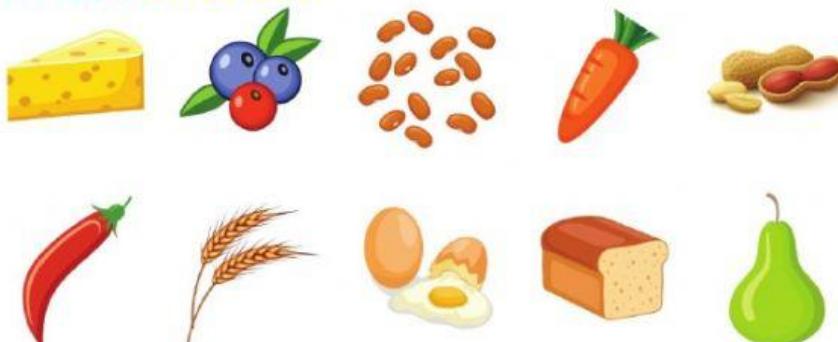
También recomienda las proporciones adecuadas que debemos comer de cada grupo de alimentos: **muchas verduras y frutas, suficientes cereales y pocos productos de origen animal.**



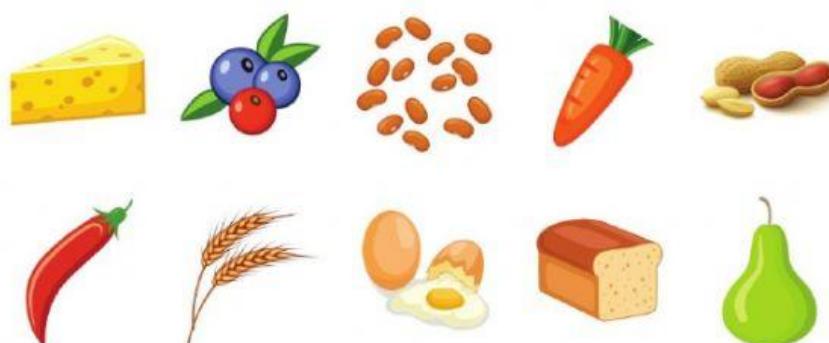
NOMBRE: \_\_\_\_\_  
FECHA: \_\_\_\_\_

# EL PLATO DEL BIEN COMER

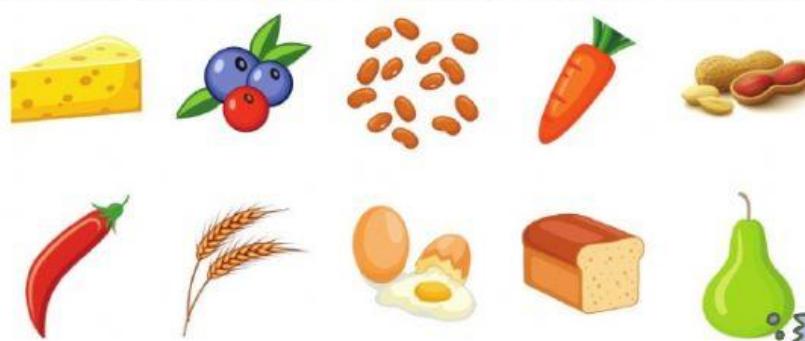
## 1. SELECCIONA LOS CEREALES:



## 2. SELECCIONA LAS VERDURAS Y FRUTAS:



## 3. SECCIONA LAS LEGUMINOSAS Y PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL:





NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

# EL PLATO DEL BIEN COMER

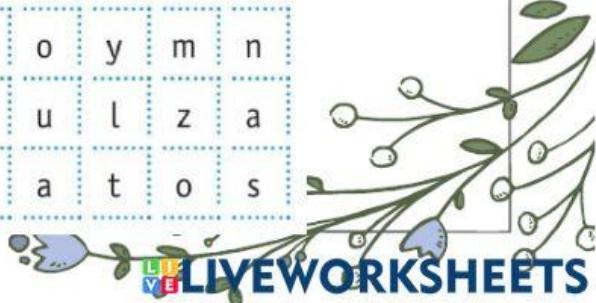
## 4. SELECCIONA LAS COMIDAS QUE DEBES EVITAR EN UNA DIETA CORRECTA



## 5. LEE EL TEXTO Y ENCUENTRA LOS NUTRIMENTOS EN LA SOPA DE LETRAS.

Los nutrimentos son sustancias necesarias para el buen funcionamiento del organismo y se obtienen a través de los alimentos. Los nutrimentos se clasifican en: PROTEÍNAS, VITAMINAS, MINERALES, GRASAS Y CARBOHIDRATOS.

e	v	v	b	k	s	x	é	l	g	v	h	i
r	d	i	o	p	w	a	o	n	ó	f	n	p
m	u	t	í	y	b	r	í	e	y	i	r	
s	s	a	t	o	w	f	h	v	u	j	o	
o	d	m	m	g	r	a	s	a	s	a	n	
r	h	i	a	e	a	f	b	ú	g	x	e	
m	i	n	e	r	a	l	e	s	n	z	c	
h	á	a	c	v	u	r	o	u	o	y	m	
z	t	s	u	r	c	i	u	e	u	l	z	
c	a	r	b	o	h	i	d	r	a	t	o	





NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_



# EL PLATO DEL BIEN COMER

6. COMPLETA EL PÁRRAFO ARRASTRANDO LAS SIGUIENTES PALABRAS A SU POSICIÓN CORRECTA.

la naranja

las verduras

la carne

los aceites

el arroz

Las leguminosas y los alimentos de origen animal, como \_\_\_\_\_, son ricos en proteínas, mientras que \_\_\_\_\_ y las frutas, como \_\_\_\_\_, proporcionan más vitaminas y minerales. Los carbohidratos se encuentran en los cereales, como \_\_\_\_\_, y las grasas están presentes en \_\_\_\_\_ vegetales. Los carbohidratos y las grasas nos dan energía, pero deben consumirse con moderación.

