NOMBRE: _____

FECHA: _____

Jean Paul Petit Colegio

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.

LIVEWORKSHEETS

NOMBRE: _____

FECHA: _____

jean Paul petit Colegio

EL PLATO DEL BIEN COMER

1.SELECCIONA LOS CEREALES:



2. SELECCIONA LAS VERDURAS Y FRUTAS:



3. SECCIONA LAS LEGUMINOSAS Y PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL:



LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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.

LIVEWORKSHEETS