

El plato del bien comer

Alimentación saludable

Elaboro: Flor Rmz. Como

LIVEWORKSHEETS

1. **Reproduce el video**

LIVEWORKSHEETS

cc

2. Lee el siguiente texto

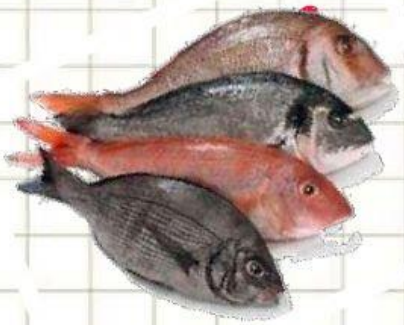
Alimentación correcta ¿Sabías qué?

La alimentación correcta es la mejor manera de:

Obtener todas las sustancias nutritivas (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales) que tu cuerpo necesita para mantenerte saludable.

Tener un peso saludable, prevenir y controlar enfermedades.

Lograr el máximo desempeño en tus actividades diarias.



Autor: Instituto Mexicano del Seguro Social

LIVEWORKSHEETS

3. Observa en la imagen algunos de los alimentos que componen el Plato del Bien Comer.



LIVEWORKSHEETS

3. Completa el texto, apóyate en las palabras del recuadro azul

La alimentación correcta es la mejor manera de:

Obtener todas las sustancias _____ (_____, hidratos de carbono, _____, vitaminas y _____) que tu cuerpo necesita para mantenerte _____.

Tener un peso saludable, prevenir y controlar _____.

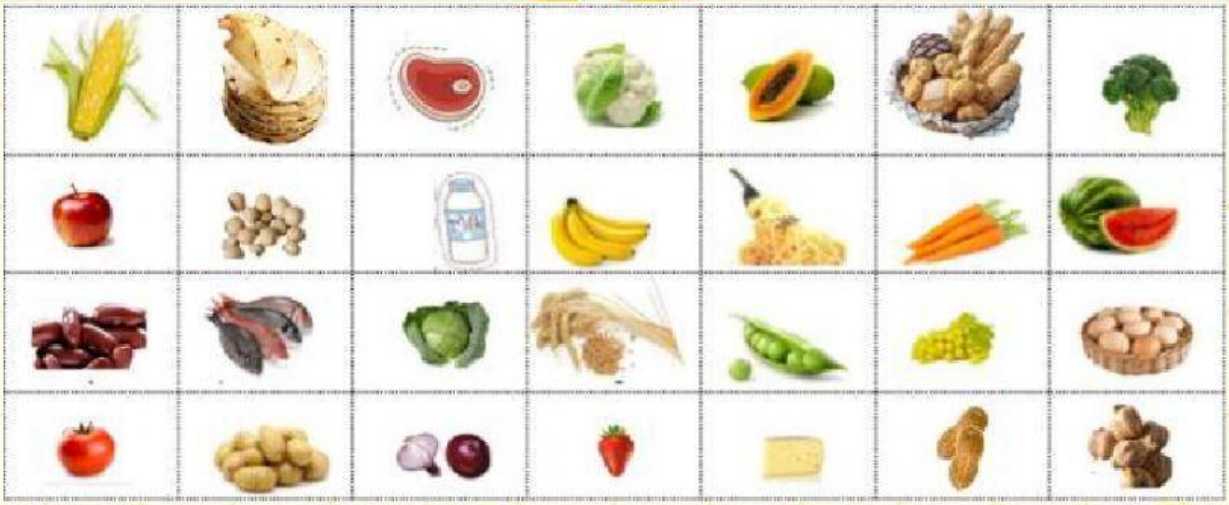
Lograr el máximo desempeño en tus _____ diarias.

actividades nutritivas
saludable grasas
enfermedades proteínas
minerales

LIVEWORKSHEETS

3. Coloca los alimentos en el grupo que correspondan





LIVEWORKSHEETS

4. Coloca la imagen que mejor describa el texto.

Consejos para una alimentación saludable.

Desayunar antes de acudir a la escuela	Bebe de 6 a 8 vasos de agua
Evita alimentos como: hamburguesas, pizza, hot-dogs, frituras, donas, churros, pan dulce, pasteles, entre otros.	En tus comidas incluye los tres grupos de alimentos del *plato del bien comer*.






LIVEWORKSHEETS



Elaboro: Flor Rmz. Como

LIVEWORKSHEETS