



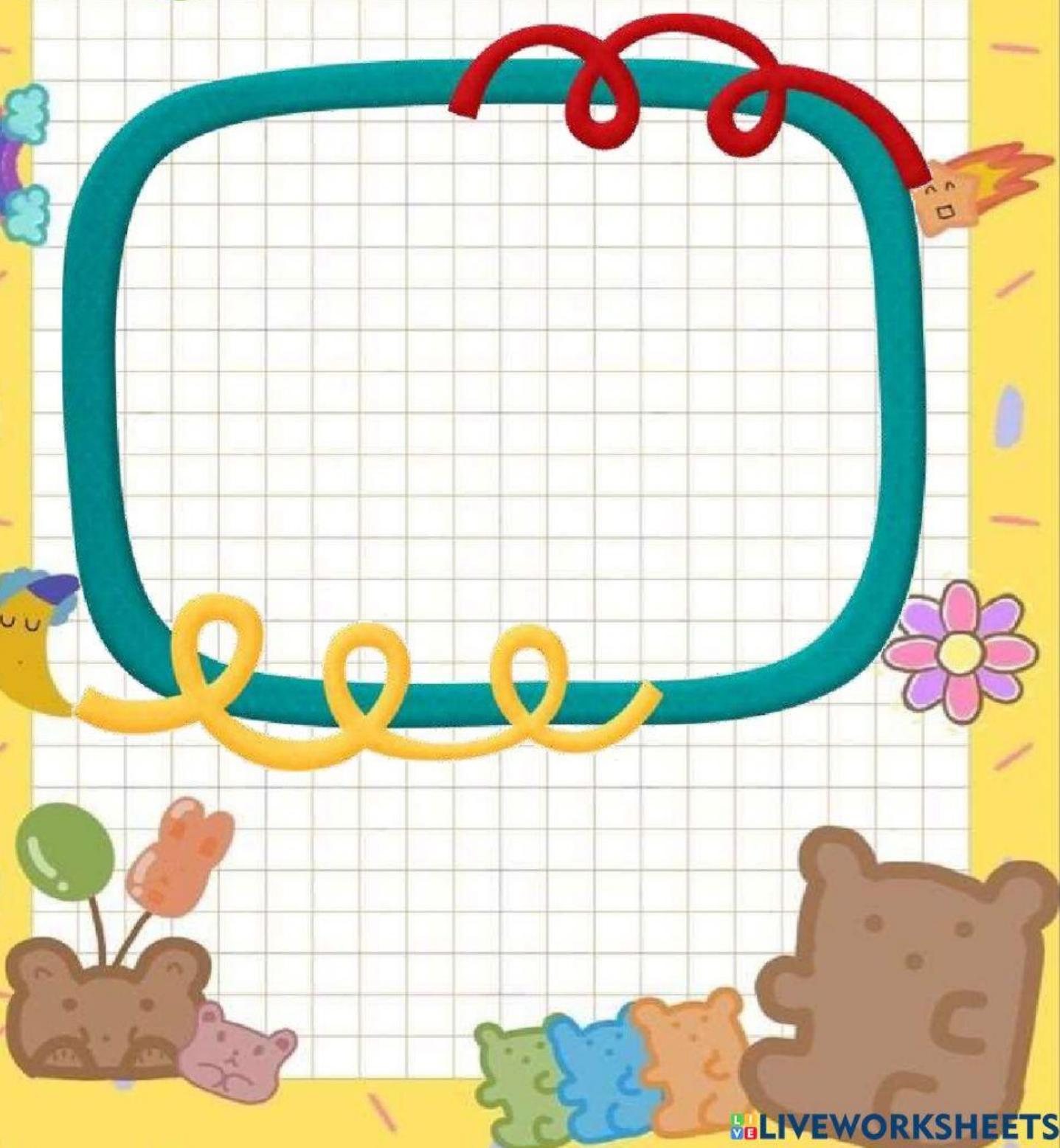
El plato

del bien comer

Alimentación saludable

1.

Reproduce el video



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.*

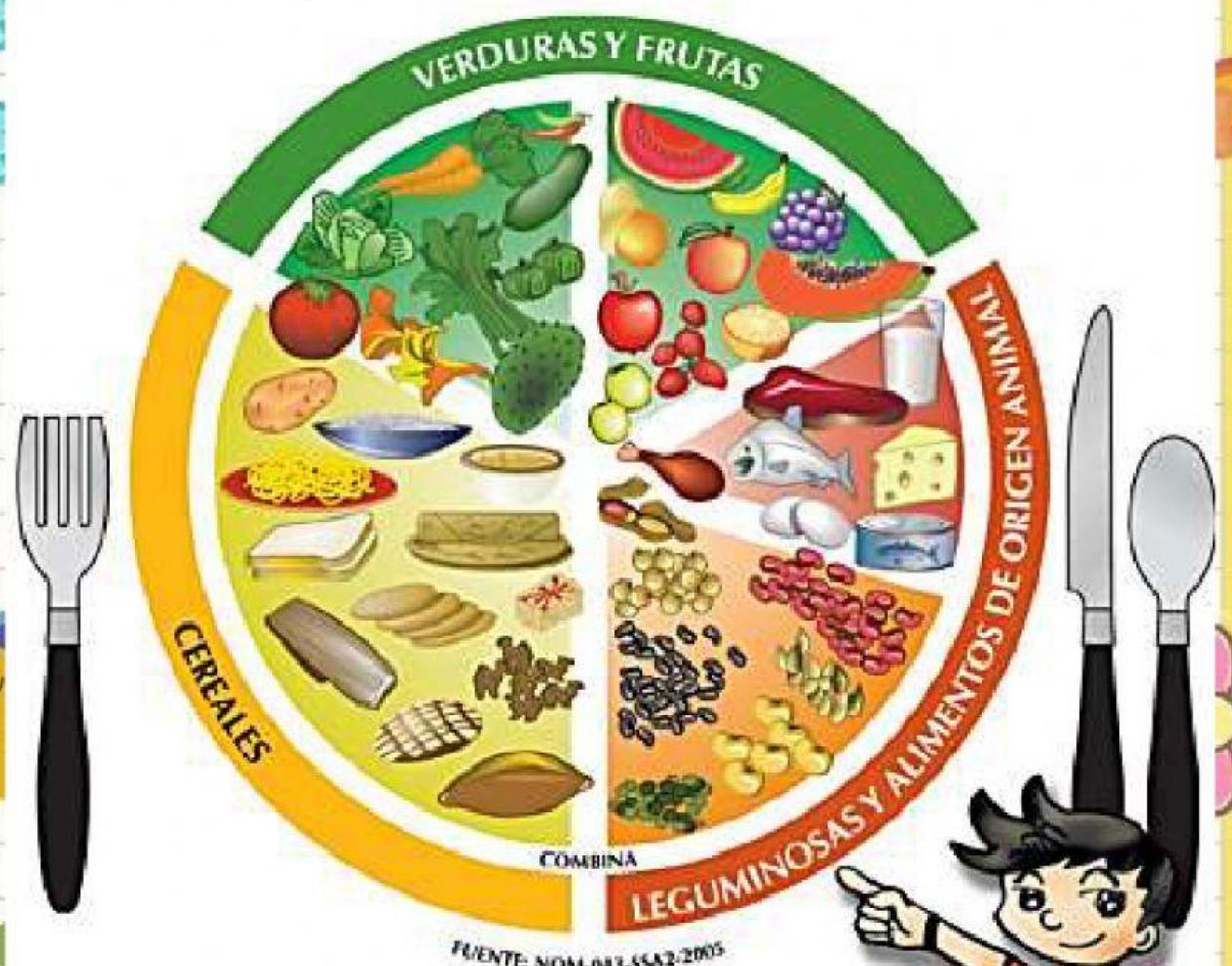
*Tener un peso saludable, prevenir y
controlar enfermedades.*

*Lograr el máximo desempeño en tus
actividades diarias.*

Autor: Instituto Mexicano del Seguro Social

3.

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



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 _____.*

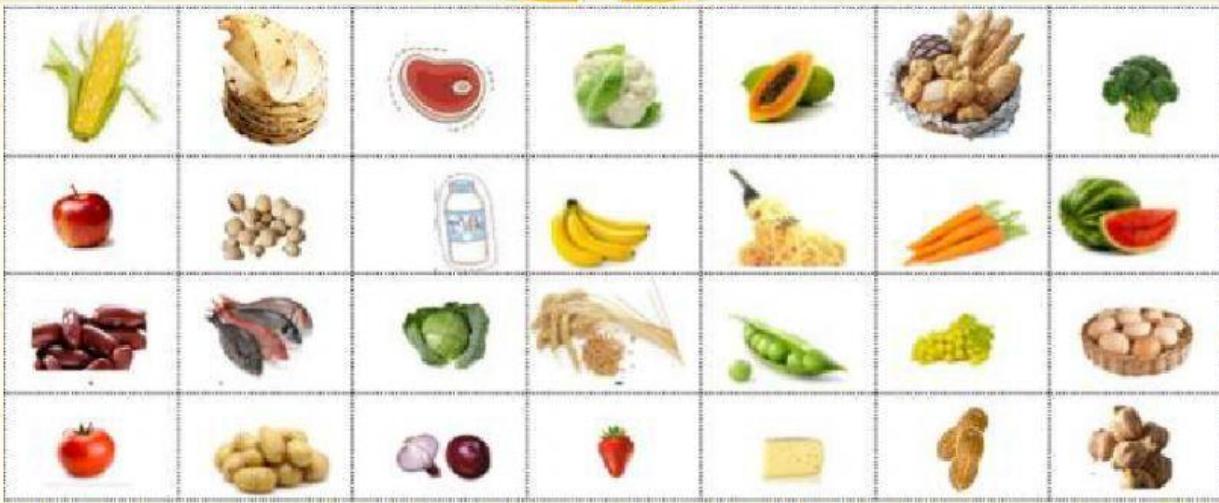
*Tener un peso saludable, prevenir y
controlar _____.*

*Lograr el máximo desempeño en tus
_____ diarias.*

actividades nutritivas
saludable grasas
enfermedades proteínas
minerales

3.

Coloca los alimentos en el grupo que correspondan



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 <i>plato del bien comer</i> .





Elaboro: Flor Rmz. Como

LIVE **LIVEWORKSHEETS**