DIETA CORRECTA

LEE CUIDADOSAMENTE Y SELECCIONA LA OPCIÓN CORRECTA SEGÚN LA CARACTERÍSTICA DE UNA DIETA CORRECTA.

Los alimentos que contiene guardan las proporciones adecuadas entre sí.	
Incluye alimentos de los tres grupos del Plato del Bien Comer en cada tiempo de comida.	
Su consumo no hace daño.	
Incluye alimentos al alcance del bolsillo del consumidor, que le gustan y forman parte de su cultura.	
Contiene los nutrimentos necesarios según la edad, sexo, actividad física, estatura y estado de salud de quien la consume.	
Incluye distintos alimentos de cada grupo en las diferentes comidas.	

COLOCA EL LETRERO DE LOS NUTRIMENTOS QUE CONTIENE CADA GRUPO DE ALIMENTOS.

Vitaminas y minerales

Proteínas

Carbohidratos

Lípidos y grasas









LIVEWORKSHEETS

Escribe el número del grupo al que pertenece cada ingrediente, de acuerdo con el Plato del bien comer.

1. Productos de origen animal y leguminosas
2. Frutas y verduras
3. Cereales



( ) Pollo
( ) Salsa de jitomate
( ) Frijol
( ) Tostada
( ) Queso

Selecciona las imágenes que muestran alimentos saludables.


Agua simple


Pan


Hamburguesa


Ensalada


Fruta fresca


Néctar de fruta


Tortillas


Pollo


Papas fritas


Plátanos fritos con crema

Selecciona las figuras que contienen hábitos alimentarios saludables.

Comer golosinas entre comidas.

Comer una ración de fruta con cáscara al día.

Beber al día varios vasos de agua potable simple.

Cocer siempre los alimentos con aceite o mantequilla.

Beber refrescos o jugos enlatados con regularidad.

Preferir el consumo de pan contenido en caja o en envoltura.

Preferir los alimentos hechos en casa.

Desayunar siempre antes de ir a la escuela.

LIVEWORKSHEETS