Universidad Autónoma De Tlaxcala
Unidad Académica Multidisciplinaria Campus Calpulalpan.
Lic. Ciencias de la educación
Recursos digitales para E-Learning
Diana Lizeth Castro Viana

TEMA: La dieta correcta y su importancia en la salud.

NIVEL: Primaria 5°

MATERIA: Ciencias Naturales.

"Plato del buen comer".

"La alimentación no debe de causar daño."

Instrucciones: Marca del color que más te agrade las respuestas correctas

1. **¿Qué es una dieta correcta?**

   a) Es el consumir alimentos con un alto nivel de calorías, carbohidratos, sodio etc.
   b) Es aquella dieta completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada. Variada, cuando los alimentos del mismo grupo se intercambian en las diferentes comidas del día.
   c) Es aquella que marcan los estereotipos en la televisión y el consumo de los productos para bajar de peso.

2. **¿Cómo podemos llevar una dieta correcta?**

   a) La dieta debe de ser suficiente, pero al mismo tiempo deben de considerarse los alimentos y bebidas altos en proteínas, y reducir el consumo de alimentos que tienen carbohidratos, rasas y excesos.
   b) La dieta debe contener alimentos altos en carbohidratos, grasas y lípidos.
   c) Carecen de nutrientes esenciales o se limitan a un solo grupo nutricional.

3. **¿Cómo beneficia a la salud el llevar una dieta correcta?**

   a) Disminuye el peso de las personas.
   b) Disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a largo plazo, ayudando a reducir el colesterol (LDL). Se obtiene la energía necesaria para realizar las actividades cotidianas.
   c) Disminuye la posibilidad de tener ipertención.

4. **¿Qué es el plato del buen comer?**

   a) Plato con una ligera concavidad en el centro, apropiado para contener alimentos sólidos.
   b) Un plato es un recipiente cóncavo.
   c) El plato del buen comer es aquel que facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes.

5. **¿Cuál es el plato del buen comer?**

   a)
   b)
   c)

LIVEWORKSHEETS

Universidad Autónoma De Tlaxcala
Unidad Académica Multidisciplinaria Campus Calpulalpan.
Lic. Ciencias de la educación
Recursos digitales para E-Learning
Diana Lizeth Castro Viana

6. ¿Qué grupos de alimentos se encuentran en el plato del buen comer?

a) Verduras, pastas, frijolitos.
b) Cereales. Frutas y vegetales, leguminosas y alimentos de origen animal.
c) Zanahorias, manzanas, carne.

7. ¿Cuáles son los 5 grupos de alimentos?

a) Chiles secos, Jugos verdes, Manzanas, Sándwiches y más.
b) Carnitas, Hongos, Papas fritas, Lechugas, Plátanos machos.
c) Granos, Verduras, Frutas. Productos lácteos, Proteínas.

8. ¿Cuáles son los colores del plato del buen comer y que representan?

a) Morado, Rojo y amarillo.
b) Esta orientación alimentaria considera tres grupos de alimentos: verde (frutas y verduras), amarillo (cereales) y rojo (leguminosas y productos de origen animal).
c) Azul, Coral, Verde.

9. De acuerdo con lo estudiado indica lo recomendado de cuerdo al consumo de productos:

a) Cereales : consume lo necesario, Frutas y verduras: consume mucho, Leguminosas y productos de origen animal: consuma poco
b) Cereales: consume mucho, Frutas y verduras: poco, Leguminosas y productos de origen animal: consuma lo necesario.
c) Cereales: consume poco, Frutas y verduras: consume lo necesario, Leguminosas y productos de origen animal: consuma mucho.

10. ¿Qué es una buena alimentación?

a) Una buena alimentación significa que tu cuerpo obtiene todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesita para trabajar correctamente.
b) Correr diariamente y hacer dieta.
c) Consumir productos enlatados.

LIVEWORKSHEETS