



La dieta correcta

NATURALES 5º PRIMARIA

Selección la respuesta correcta:

a) Uno de los aspectos importantes de la salud del ser humano es la:

b) La alimentación proporciona la indispensable para realizar todas sus actividades.

c) La alimentación de la gente varía de acuerdo con los gustos y preferencias, las necesidades nutrimentales, el sedentarismo y la actividad

d) La información de los en establecimientos y lugares donde venden alimentos preparados y procesados puede influir en la decisión de lo que se consuma.

Arrastra la respuesta correcta. (pueden sobrar algunas)

1.-En nuestra sociedad se acostumbra comer al día .

2- La es la variedad y cantidad de alimentos que consumimos de manera cotidiana.

3.-La es el proceso por el cual el organismo obtiene de los alimentos ingeridos los nutrimentos que necesita.

4.- Los son las sustancias básicas que el organismo necesita para su buen funcionamiento.

5.- En el sistema se lleva a cabo la nutrición.

DIGESTIVO	DIETA	3 VECES	ALIMENTACIÓN
5 VECES	NUTRICIÓN	NUTRIMENTOS	ENERGÍA

CONTESTA FALSO O VERDADERO



a) La alimentación debe ser inocua, esto significa sabrosa_____

b) Para tener una dieta saludable debo incluir alimentos de los tres grupos del plato del buen comer._____

 **UNE SEGÚN CORRESPONDA A LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA CORRECTA**



Suficiente

- ❖ Los alimentos no dañan la salud

Completa

- ❖ Con nutrientes de acuerdo a tu edad y actividades que realizas

Variada

- ❖ Es de acuerdo a tus gustos, a la economía de tus papás a lo que se acostumbra en tu región.

Equilibrada

- ❖ Incluye alimentos de los tres grupos del Plato del buen comer

Inocua

- ❖ Incluye alimentos de cada grupo.

Adecuada

- ❖ Las porciones son adecuadas .Ver el plato del buen comer.

 **ARRASTRA LA RESPUESTA CORRECTA SEGÚN LOS NUTRIMENTOS**

1.- Provienen de alimentos de origen animal (carne, huevos, leche y sus derivados)._____

2.- Se encuentran principalmente en los cereales, tubérculos y frutas:

3.-Se encuentran en las verduras y frutas._____

4.-Se encuentran en los aceite, ciertos vegetales y en algunas semillas. _____

Carbohidratos

Lípidos o grasas

Vitaminas y minerales

Proteínas

Arrastra los siguientes alimentos según



huevo	arroz	aceite	jitomate
manzana	mantequilla	plátano	cacahuate
leche	papa	Semilla girasol	camote

Proteínas	Carbohidratos	Grasas y lípidos	Vitaminas y minerales

Seleccciona solo el cuadro de las características de una dieta correcta.

- Nunca tomar refrigerios entre comidas.
- Consumir un solo tipo de alimentos.
- Comer en horarios regulares y evitar golosinas entre comidas.
- Combinar diversidad de nutrientes en cantidad adecuada
- Tomar refrescos
- Consumir algún refrigerio como fruta
- Tomar mínimo 2 litros de agua natural al día
- Consumir lo que los anuncios me indiquen
- Hacer una dieta bajo supervisión médica.
- Consumir alimentos de los 3 grupos del plato del buen comer



Escribe el grupo al que corresponde

