

La dieta correcta

NATURALES 5° PRIMARIA

Selecciona 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 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 limentación debe ser inocua, esto significa sabrosa_____

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

LIVEWORKSHEETS

- **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

LIVEWORKSHEETS

Arrastra los siguientes alimentos según



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

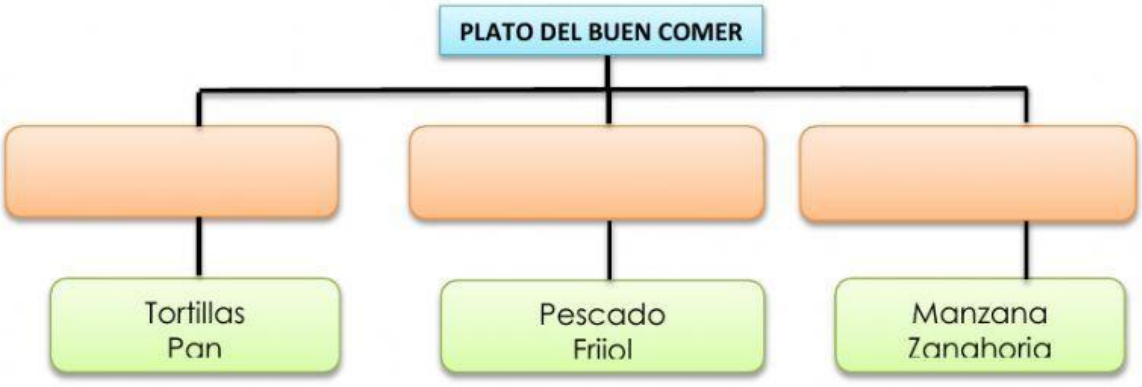
Proteínas	Carbohidratos	Grasas y lípidos	Vitaminas y minerales

Selecciona 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 nutrimentos 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





LIVEWORKSHEETS