



El plato

del bien comer

Alimentación saludable

Elaboro: Flor Rmz. Como

LIVEWORKSHEETS

1.

Reproduce el video

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.

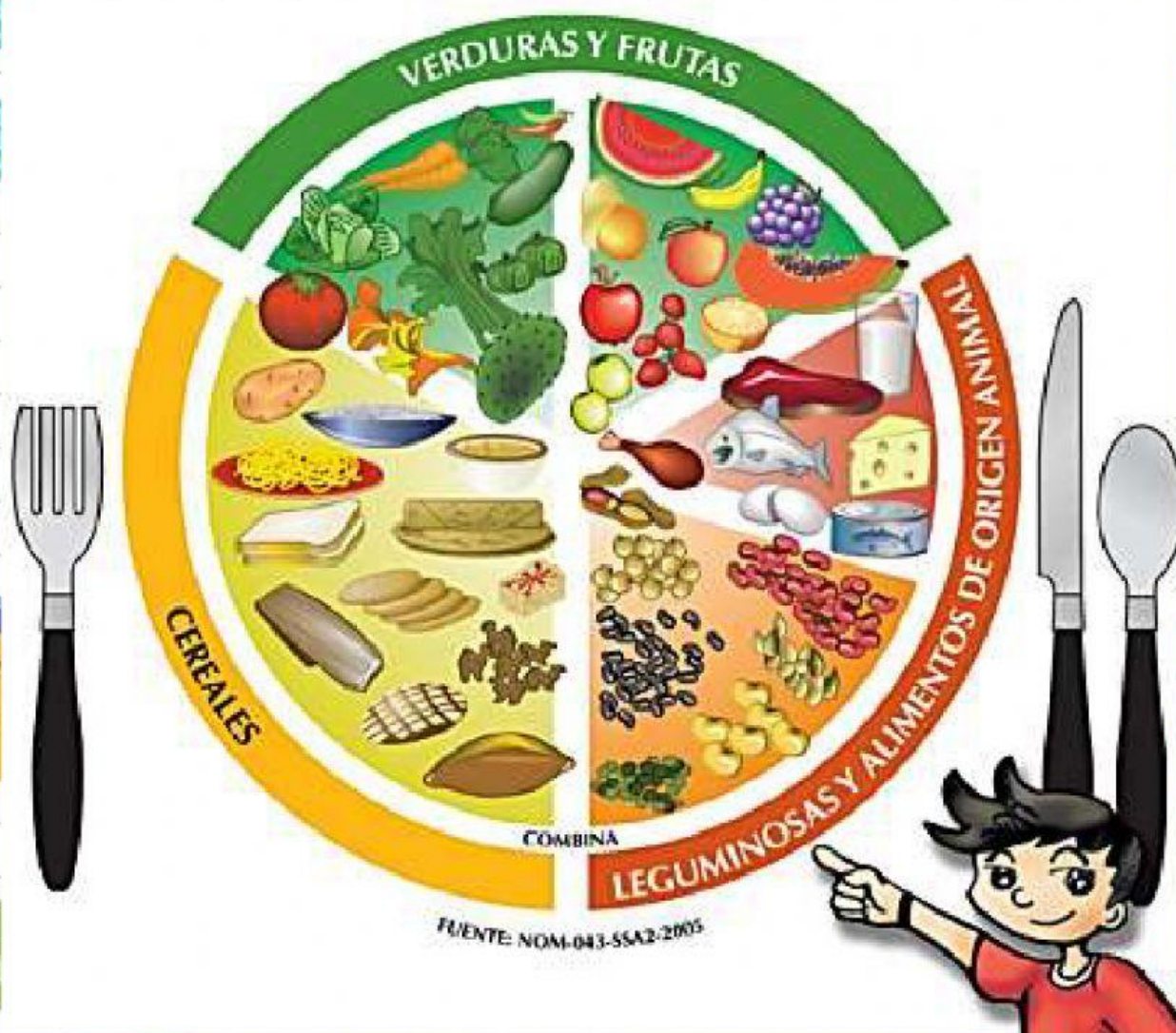
Tener un peso saludable, prevenir y controlar enfermedades.

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 _____.*

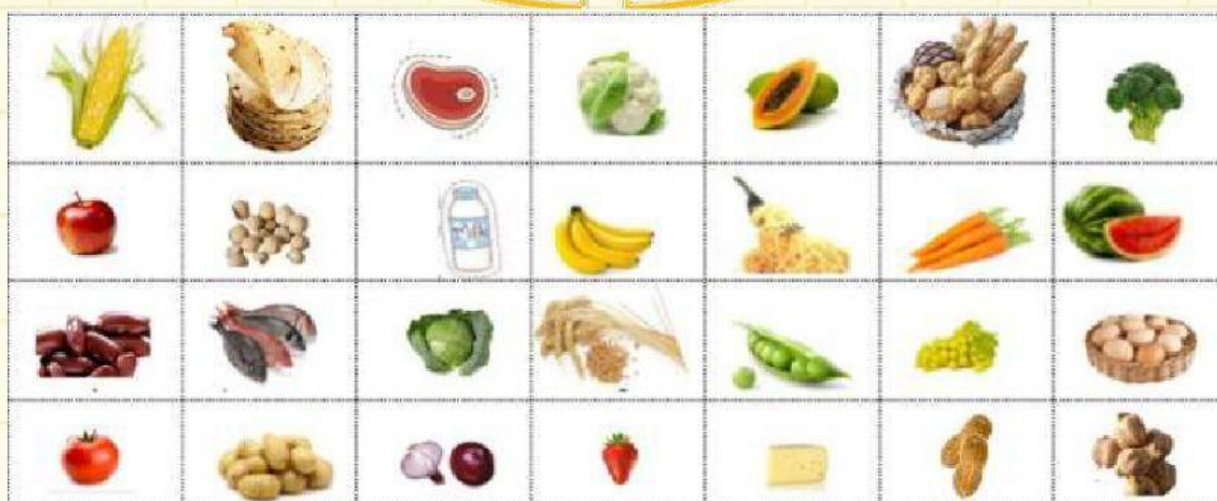
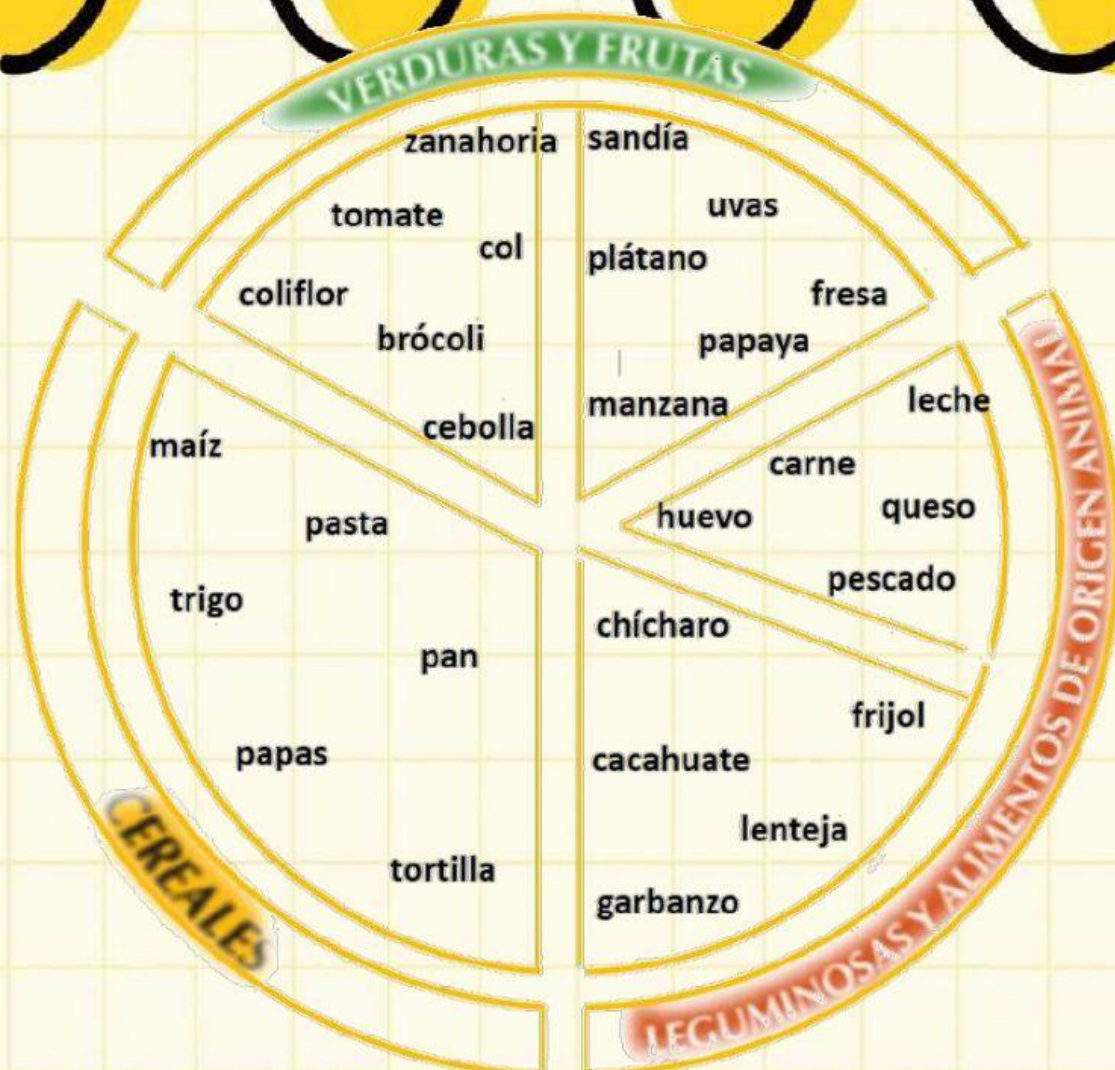
*Lograr el máximo desempeño en tus
_____ diarias.*



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 *plato del bien comer*.



¡GRACIAS!



Elaboro: Flor Rmz. Como

LIVEWORKSHEETS