



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 hipertensión.

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 y en qué consiste?





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 mas.
 - 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 relaciona los alimentos de acuerdo a sus características de consumo:

Cereales

Mucho consumo

Frutas y verduras

Poco consumo

Leguminosas y alimentos de origen animal

Suficiente consumo



10. Arrastra y acomoda los alimentos en el plato del buen comer como corresponde.

Frutas y verduras

Cereales

Alimentos de origen animal y legumbres