



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. ¿Cuál es el plato del buen comer?

a)



b)



c)



3. ¿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.



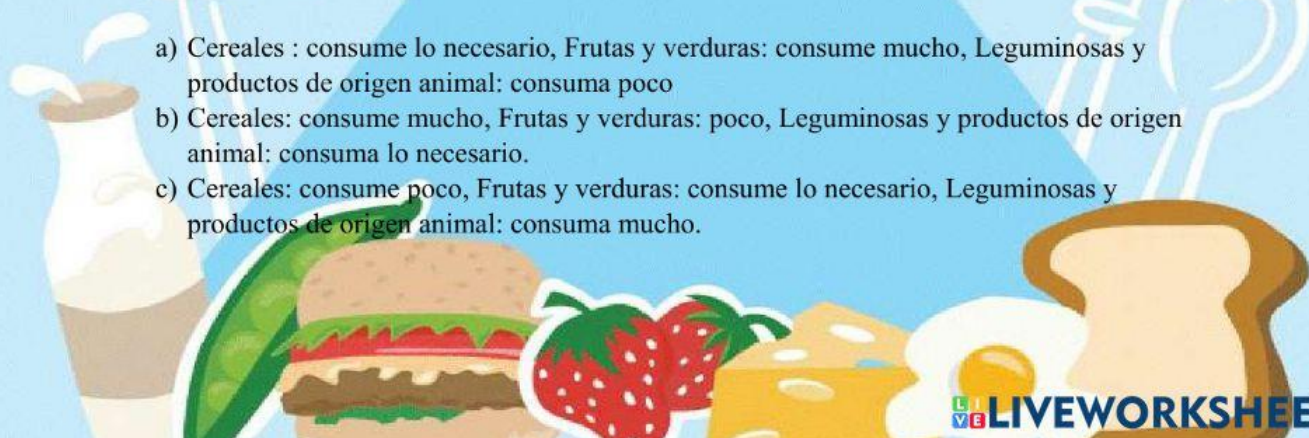
4. ¿Cuáles son los colores del plato del buen comer y que representan?

- 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.



5. De acuerdo con lo estudiado indica lo recomendado de acuerdo 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.





Relaciona de manera correcta los enunciados con sus características:

Requisitos de una dieta correcta

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.

El Plato del buen comer

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.

Buena alimentación

Granos, Verduras, Frutas. Productos lácteos. Proteínas.

Son los grupos del plato del buen comer

Significa que tu cuerpo obtiene todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesita para trabajar correctamente.

Beneficios de una sana alimentación

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.