

● El Plato del Bien Comer: practica

Aprende · Ciencias · 3.er a 5.º grado de primaria

Recuerda

El Plato del Bien Comer es el dibujo oficial de México que enseña a combinar los alimentos en cada comida. El actualizado, de las guías de 2023 y 2025, tiene cinco grupos: verduras y frutas, que llenan medio plato; cereales y tubérculos; leguminosas; alimentos de origen animal, y aceites y grasas saludables. En el centro, el agua natural.

Truco: Mitad y mitad: la mitad del plato, verduras y frutas; la otra mitad, para los otros cuatro grupos.

1 Escribe el nombre de cada parte del Plato del Bien Comer.



1. _____ 2. _____ 3. _____
4. _____ 5. _____ 6. _____



2 Escribe cada alimento en su grupo del Plato del Bien Comer.

tortilla · frijoles · jitomate · huevo · aguacate · papa · lentejas · guayaba ·
queso · cacahuates

Verduras y frutas	Cereales y tubérculos	Leguminosas	Origen animal	Aceites y grasas
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

3 Completa cada frase.

1. La mitad del plato es para las verduras y las _____.
2. En el centro del plato hay agua _____.
3. Los frijoles, las lentejas y los garbanzos son _____.
4. Las verduras y frutas conviene que sean de temporada y de producción _____.

4 Escribe V si es verdadero o F si es falso.

1. El Plato del Bien Comer de 2023 tiene cinco grupos.
2. Los alimentos de origen animal ocupan la mitad del plato.
3. El aguacate va en el grupo de los aceites y grasas saludables.
4. El refresco es la bebida recomendada para la comida.
5. Dentro de un mismo grupo, los alimentos se pueden intercambiar.

V	F
V	F
V	F
V	F
V	F

5 Piensa y escribe.

1. Escribe una comida con alimentos de cuatro grupos distintos y di de qué grupo es cada uno.



El Plato del Bien Comer: practica • Soluciones

Aprende • Ciencias • 3.er a 5.º grado de primaria

- 1 Escribe el nombre de cada parte del Plato del Bien Comer.



- | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|------------------------|
| 1. <u>Verduras y frutas</u> | 2. <u>Cereales y tubérculos</u> | 3. <u>Leguminosas</u> |
| 4. <u>Origen animal</u> | 5. <u>Aceites y grasas</u> | 6. <u>Agua natural</u> |



2 Escribe cada alimento en su grupo del Plato del Bien Comer.

tortilla · frijoles · jitomate · huevo · aguacate · papa · lentejas · guayaba · queso · cacahuates

Verduras y frutas

jitomate

guayaba

Cereales y tubérculos

tortilla

papa

Leguminosas

frijoles

lentejas

Origen animal

huevo

queso

Aceites y grasas

aguacate

cacahuates

3 Completa cada frase.

1. La mitad del plato es para las verduras y las frutas.
2. En el centro del plato hay agua natural.
3. Los frijoles, las lentejas y los garbanzos son leguminosas.
4. Las verduras y frutas conviene que sean de temporada y de producción local.

4 Escribe V si es verdadero o F si es falso.

1. El Plato del Bien Comer de 2023 tiene cinco grupos.
2. Los alimentos de origen animal ocupan la mitad del plato.
3. El aguacate va en el grupo de los aceites y grasas saludables.
4. El refresco es la bebida recomendada para la comida.
5. Dentro de un mismo grupo, los alimentos se pueden intercambiar.

V	F
V	F
V	F
V	F
V	F

5 Piensa y escribe.

1. Escribe una comida con alimentos de cuatro grupos distintos y di de qué grupo es cada uno.

Por ejemplo: calabacitas con jitomate (verduras y frutas), tortillas (cereales y tubérculos), frijoles (leguminosas) y queso fresco (origen animal), con agua natural.

