

# El Plato del Bien Comer: los cinco grupos de alimentos

## Recuerda

Según las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana (Secretaría de Salud, 2023 y 2025), el Plato del Bien Comer tiene cinco grupos: verduras y frutas (la mitad del plato); cereales y tubérculos; leguminosas; alimentos de origen animal, y aceites y grasas saludables. En el centro, agua natural. En cada comida conviene combinar alimentos de varios grupos.

## 1 Escribe cada alimento en su grupo.

tortilla   frijoles   jitomate   arroz   huevo   nopal   aguacate   lentejas  
guayaba   pollo   elote   leche   cacahuates   garbanzos   mango

### Verduras y frutas

---

---

---

---

---

### Cereales y tubérculos

---

---

---

---

---

### Leguminosas

---

---

---

---

---

### Origen animal

---

---

---

---

---

### Aceites y grasas

---

---

---

---

---

## 2 Escribe V si es verdadero o F si es falso.

1. El agua natural es la bebida del centro del plato.
2. La tortilla pertenece al grupo de los cereales y tubérculos.
3. En el plato de cinco grupos, los frijoles van en el mismo grupo que la carne.
4. Las verduras y las frutas ocupan la mitad del plato.
5. Conviene comer alimentos de un solo grupo.

|   |   |
|---|---|
| V | F |
| V | F |
| V | F |
| V | F |
| V | F |



**3** Arma tu plato para la comida: elige un alimento de cada grupo.

| Grupo                       | Alimento que elijo |
|-----------------------------|--------------------|
| Verduras y frutas           |                    |
| Cereales y tubérculos       |                    |
| Leguminosas                 |                    |
| Alimentos de origen animal  |                    |
| Aceites y grasas saludables |                    |
| Bebida                      |                    |

**4** Piensa y escribe.

Escribe un desayuno con alimentos de al menos tres grupos distintos.

---

---

---

---

---



# El Plato del Bien Comer: los cinco grupos de alimentos • Soluciones

1 Escribe cada alimento en su grupo.

| Verduras y frutas | Cereales y tubérculos | Leguminosas | Origen animal | Aceites y grasas |
|-------------------|-----------------------|-------------|---------------|------------------|
| jitomate          | tortilla              | frijoles    | huevo         | aguacate         |
| nopal             | arroz                 | lentejas    | pollo         | cacahuates       |
| guayaba           | elote                 | garbanzos   | leche         |                  |
| mango             |                       |             |               |                  |

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

1. El agua natural es la bebida del centro del plato.
2. La tortilla pertenece al grupo de los cereales y tubérculos.
3. En el plato de cinco grupos, los frijoles van en el mismo grupo que la carne.
4. Las verduras y las frutas ocupan la mitad del plato.
5. Conviene comer alimentos de un solo grupo.

|   |   |
|---|---|
| V | F |
| V | F |
| V | F |
| V | F |
| V | F |



**3 Arma tu plato para la comida: elige un alimento de cada grupo.**

| Grupo                       | Alimento que elijo                       |
|-----------------------------|------------------------------------------|
| Verduras y frutas           | Por ejemplo: calabacitas y una naranja.  |
| Cereales y tubérculos       | Por ejemplo: tortillas o arroz integral. |
| Leguminosas                 | Por ejemplo: frijoles o lentejas.        |
| Alimentos de origen animal  | Por ejemplo: queso fresco o huevo.       |
| Aceites y grasas saludables | Por ejemplo: aguacate.                   |
| Bebida                      | Agua natural.                            |

**4 Piensa y escribe.**

Escribe un desayuno con alimentos de al menos tres grupos distintos.

Por ejemplo: huevo (origen animal) con frijoles (leguminosas), tortillas (cereales y tubérculos) y papaya (verduras y frutas), con agua natural.

---

---

---

---

