

● El Plato del Bien Comer: los tres grupos de alimentos

Recuerda

El Plato del Bien Comer reúne los alimentos en tres grupos: verduras y frutas; cereales; y leguminosas y alimentos de origen animal. En cada comida conviene incluir alimentos de los tres grupos y tomar agua simple.

1 Escribe cada alimento en su grupo.

tortilla frijoles jitomate arroz huevo nopal avena lentejas
guayaba pollo elote leche calabacita mango pescado

Verduras y frutas

Cereales

Leguminosas y alimentos de origen animal

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

1. El agua simple es la mejor bebida para quitar la sed.
2. La tortilla pertenece al grupo de los cereales.
3. Los frijoles son leguminosas.
4. Conviene comer alimentos de un solo grupo.
5. Las verduras y las frutas aportan vitaminas y minerales.

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	
Leguminosas y alimentos de origen animal	
Bebida	

4 Piensa y escribe.

Escribe un desayuno que incluya alimentos de los tres grupos.

● El Plato del Bien Comer: los tres grupos de alimentos · Soluciones

1 Escribe cada alimento en su grupo.

tortilla

frijoles

jitomate

arroz

huevo

nopal

avena

lentejas

guayaba

pollo

elote

leche

calabacita

mango

pescado

Verduras y frutas

jitomate

nopal

guayaba

calabacita

mango

Cereales

tortilla

arroz

avena

elote

Leguminosas y alimentos de origen animal

frijoles

huevo

lentejas

pollo

leche

pescado

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

1. El agua simple es la mejor bebida para quitar la sed.

V

F

2. La tortilla pertenece al grupo de los cereales.

V

F

3. Los frijoles son leguminosas.

V

F

4. Conviene comer alimentos de un solo grupo.

V

F

5. Las verduras y las frutas aportan vitaminas y minerales.

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	Por ejemplo: tortillas o arroz.
Leguminosas y alimentos de origen animal	Por ejemplo: frijoles o pollo.
Bebida	Agua simple.

4 Piensa y escribe.

Escribe un desayuno que incluya alimentos de los tres grupos.

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