



Fichas de hábitos de vida saludable

5° de Primaria

Bloque 1

Ficha 3



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Para dar continuidad a la estrategia “Aprende en Casa”, este material educativo se elaboró con el objetivo de brindarte información sobre hábitos de vida saludable para que tú y tu familia mejoren su calidad de vida.

Si tienes dudas para realizar las actividades, puedes escribir al siguiente correo:

dudas@aprendeencasa.mx

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



Ficha 3. Plato del Bien Comer



Aprendizaje

- Conocer el Plato del Bien Comer.
- Asociar los grupos de alimentos con el Plato del Bien Comer.



Anexo 1. El plato del Bien Comer.



A usar tu cuaderno

El Plato del Bien Comer es una guía visual que sirve para orientarnos en la combinación de los alimentos que podemos consumir a diario. Por ello, es importante consumir por lo menos un alimento de cada uno de los 3 grupos esenciales en cada comida.

En tu cuaderno dibuja el Plato del Bien Comer y escribe los alimentos que conoces que contiene el Plato.



Materiales

- Cuaderno o cartulina.
- Plumones, crayolas y/o colores.
- Lápiz.



A compartir en familia

Al finalizar la actividad, comenta con tus papás qué otros alimentos saludables podrían incorporar en el Plato y menciónales algunas preparaciones saludables que te gustaría comer.



Ficha 3. Plato del Bien Comer



A divertirnos

Colorea la plantilla del Plato del Bien Comer. No olvides que cada grupo de alimentos tiene asignado un color, es decir, las verduras y frutas de color verde, los cereales de color amarillo y las leguminosas y alimentos de origen animal de color rojo. Utiliza la plantilla del anexo 2.

Realiza el crucigrama de la alimentación 03 y la sopa de letras nutrición 01.



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a conocer el Plato del Bien Comer y asociar los grupos de alimentos con el Plato del Bien Comer.

Ahora, tu cuaderno forma parte de tu carpeta de experiencias y podrás mostrar el trabajo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



¿Necesitas ayuda?

Solicita apoyo de tus papás si consideras necesitar ayuda en alguna de las actividades.



Para aprender más

Te recomendamos leer el material educativo “Aprende con Reyhan y sus amigos el Abecedario de la Alimentación Correcta” para conocer más sobre como llevar una alimentación adecuada.

<https://aprendeconreyhan.org/abc-alimentacion-slider/>



Descarga el crucigrama de la alimentación 03 y la sopa de letras nutrición 01 de aprende con Reyhan disponibles en los siguientes enlaces:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Crucigrama-ALIMENTACION-03.pdf>

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Sopa-de-letras-Nutricion-01.pdf>



Ficha 3. Plato del Bien Comer

Anexo 1. El plato del Bien Comer.

Verduras y frutas: Procura comer 5 raciones al día.



Cereales:
Deben comer menor y suficiente cantidad que el grupo de las frutas y verduras.

HIDRATOS DE CARBONO



VITAMINAS Y MINERALES

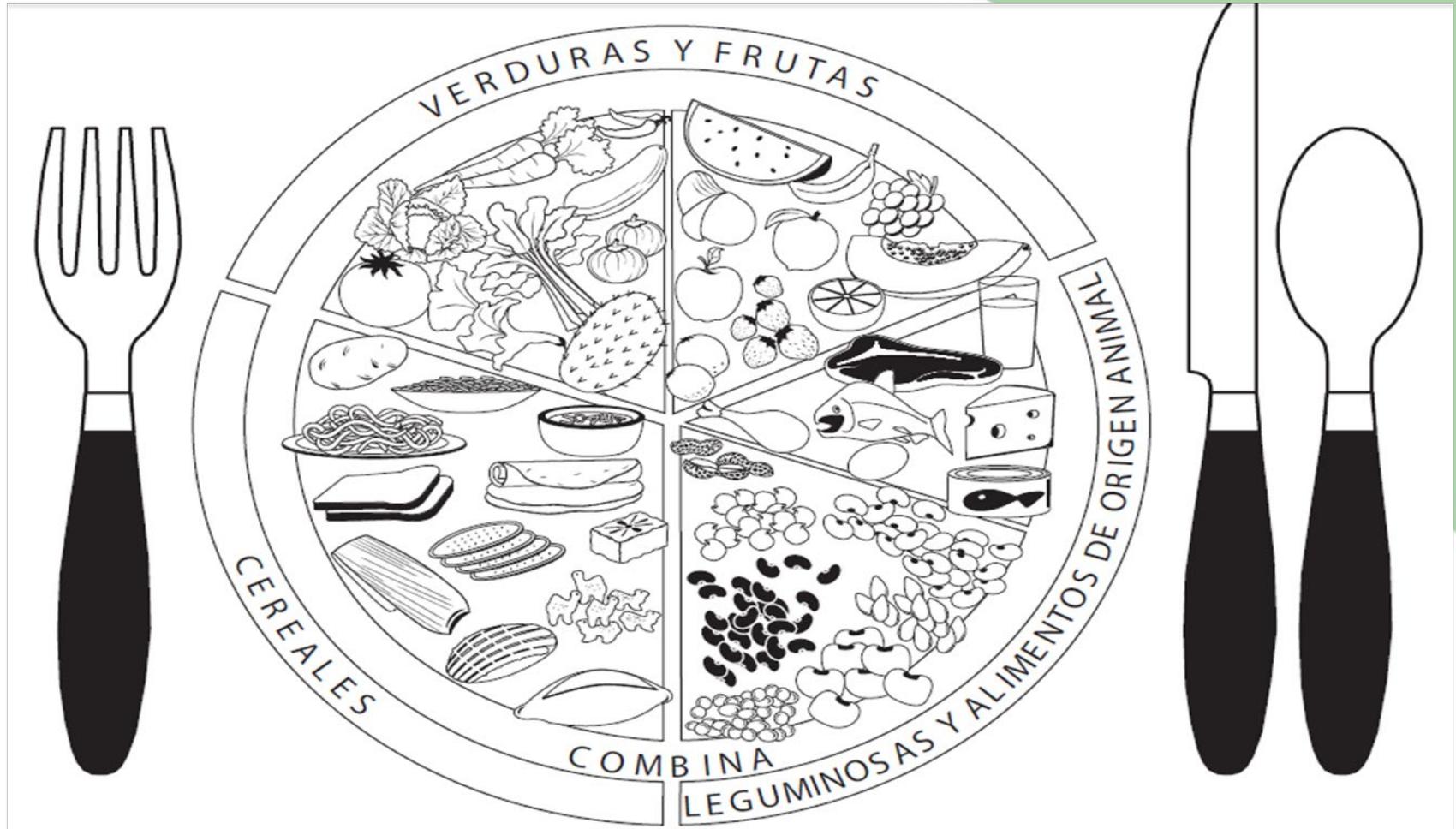
Leguminosas: Comer buena cantidad.
Alimentos de origen animal: Comer menor cantidad.

GRASAS Y PROTEÍNAS



Ficha 3. Plato del Bien Comer

Anexo 2. Plantilla del Plato del Bien Comer.



Referencias

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Aprende con Reyhan y sus amigos el Abecedario de la Alimentación Correcta. Disponible en: <https://aprendeconreyhan.org/abc-alimentacion-slider/>

