

Actividad: Dime qué comes y te diré si estás sano

NOMBRE DEL ALUMNO(A): _____ FECHA: _____

1. Subraya la respuesta correcta:

a) Para elaborar un menú balanceado de acuerdo con el *Plato del bien comer*, una opción es incluir...

- verduras, frijol y fruta como postre.
- verduras, carne y leche.
- cereal, leche y huevo.



b) Podría ser una botana que sustituye saludablemente a las frituras, ya que aporta vitaminas y fibra además de no presentar un alto contenido de carbohidratos ni grasa.

- Plátanos fritos
- Zanahorias con chile y limón
- Palomitas de maíz con mantequilla

c) Si solamente se eligen estos alimentos para elaborar un platillo, estaría desbalanceado porque tendría un exceso de carbohidratos y poca cantidad de proteínas y grasa.

- Tacos fritos de papa
- Papas y pechuga de pollo
- Verduras y pan

d) Un platillo vegetariano es equilibrado si incluye...

- alimentos de los tres grupos en las porciones adecuadas.
- frutas y verduras en cantidad suficiente.
- por lo menos tres alimentos de dos de los grupos.

e) Es adecuado preparar un menú con los siguientes platillos, pues se incluyen alimentos de todos los grupos.

- Zanahorias con papas al vapor y tortillas
- Frijoles, pan blanco y papas
- Sopa de papa, pescado con ensalada y fruta fresca como postre