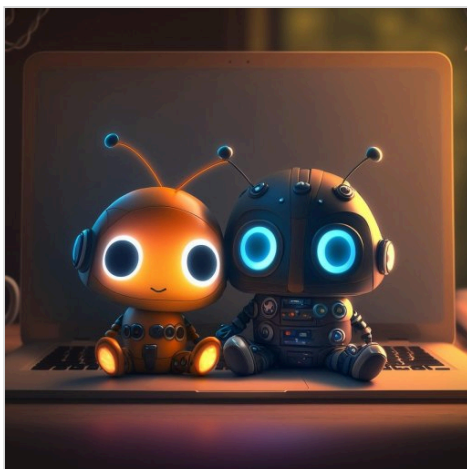


L U M B R E



Armo mi Plato del Bien Comer

Grado: 4

Materia: Ciencia y Naturaleza

10/10/2026

Antes de empezar

México tiene su propia guía para comer bien: el Plato del Bien Comer. Divide el plato en tres colores y te dice qué poner en cada corte. Aprende a llenarlo con alimentos de tu comunidad.

QUÉ APRENDERÁS

- Clasificar los alimentos en los tres grupos del Plato del Bien Comer (frutas y verduras; cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal) y componer comidas equilibradas.

Tres colores, un plato completo

El **Plato del Bien Comer** divide tu comida en tres grupos. **Verde:** frutas y verduras (vitaminas y fibra). **Amarillo/rojo:** cereales como maíz, arroz y trigo, y tubérculos como la papa (energía). **Azul/morado:** leguminosas como frijol y lenteja, y alimentos de origen animal como huevo, pollo y pescado (proteínas para crecer).

Un plato balanceado combina los tres grupos en porciones moderadas y toma agua simple. Los alimentos muy azucarados o embasados no pertenecen a ningún grupo del plato.



El Plato del Bien Comer reparte la comida en tres grupos: verde, amarillo y azul, cada uno con su trabajo.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

1. El plato en tres cortes



- Verde = frutas y verduras: defienden y limpian.
- Amarillo = cereales y tubérculos: dan energía.
- Azul = leguminosas y origen animal: construyen el cuerpo.

Así se reparte un plato saludable

	Frutas y verduras	Cereales y tubérculos	Leguminosas y origen animal
Porción del plato	50	25	25

Unidad: %

El gráfico interactivo es interactivo en la versión online.



2. Clasifica estos alimentos en su grupo del Plato del Bien Comer.

Elementos:

- Nopal
- Tortilla de maíz
- Frijol
- Guayaba
- Papa
- Huevo

Verde (frutas y verduras)	. . .
Amarillo (cereales y tubérculos)	. . .
Azul (leguminosas y origen animal)	. . .

3. ¿Qué comida está mejor equilibrada según el Plato?

- ☐ Calabazas, pollo, arroz y de postre naranja
- ☐ Sólo papas fritas con refresco
- ☐ Dulces y galletas

4. El frijol es una leguminosa y pertenece al grupo que construye el cuerpo.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

5. Si tu plato debe traer los 3 grupos y ya tienes 2, ¿cuántos grupos te faltan?

Respuesta:

Decidir qué comer

Organiza tu alimentación saludable con base en el Plato del Bien Comer y en prácticas culturales de tu comunidad. Indaga y describe los nutrimentos que proporcionan los alimentos que consumes, e identifica y decide incluir los que dan beneficio para realizar tus actividades diarias. Toma decisiones encaminadas a favorecer la salud, el medio ambiente y la economía familiar al analizar qué comer.

6. Alimentarse bien con base en el Plato del Bien Comer favorece:

- ☐ La salud, el medio ambiente y la economía familiar
- ☐ Solo el bolsillo
- ☐ Solo el sabor

7. Sobre los alimentos que consumo, ¿qué indago y describo?

- ☐ Indago y describo los nutrimentos que proporcionan los alimentos que consume e identifico los que necesita incluir en su alimentación, así como los beneficios para su salud y para realizar sus actividades diarias
- ☐ Solo su precio
- ☐ Nada de nutrimentos

Para dominar este tema

Lo esencial que debes saber

- Clasifica alimentos en los tres grupos y compone platos equilibrados con alimentos locales.
- Clasificar los alimentos en los tres grupos del Plato del Bien Comer (frutas y verduras; cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal) y componer comidas equ...
- El Plato del Bien Comer reparte la comida en tres grupos: verde, amarillo y azul, cada uno con su trabajo.

Preguntas clave del tema

1. ¿Qué comida está mejor equilibrada según el Plato?
2. Si tu plato debe traer los 3 grupos y ya tienes 2, ¿cuántos grupos te faltan?
3. Sobre los alimentos que consumo, ¿qué indago y describo?
4. ¿Recuerdas: Clasifica alimentos en los tres grupos y compone?
5. ¿Recuerdas: Clasificar los alimentos en los tres grupos del?
6. ¿Recuerdas: El Plato del Bien Comer reparte la comida en tre?

Lo que debes poder hacer

- Clasifica cada elemento en su categoría (anota el número de cada elemento y la categoría que le toca). Categorías: Verde (frutas y verduras) / Amarillo (cereales y tubérculos) / Azul (leguminosas y origen animal). Elementos: 1) Nopal · 2) Tortilla de maíz · 3) Frijol · 4) Guayaba · 5) Papa.
- Responde y justifica por qué (sin ver la respuesta en el material). Pregunta: ¿Qué comida está mejor equilibrada según el Plato?. Opciones: a) Calabazas, pollo, arroz y de postre naranja; b) Sólo papas fritas con refresco; c) Dulces y galletas.

- Verdadero o falso (corrige lo que sea falso): El frijol es una leguminosa y pertenece al grupo que construye el cuerpo.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

8. ¿Ya llenas tu plato?



9. Dibuja tu desayuno de hoy como Plato del Bien Comer y colorea los tres cortes. ¿Cuál grupo quedó vacío?

Si falta un grupo, piensa qué alimento local lo llenaría sin comprar nada caro.

Para mirarlo de otra manera

Menú de mi comunidad

Ejemplo de comida completa y barata: **frijoles** (azul) con **arroz** (amarillo), **verduras de la milpa** —calabaza, elote, chile— (verde) y agua simple. México nos regaló la milpa que ya combina los tres grupos en un solo cultivo.

Arma tu menú con lo que se produce cerca de tu casa: en el norte habrá trigo y carne; en el sur, maíz, calabazas y pescados locales.

10. Un plato con solo tortilla y refresco está faltando...

- ☐ Los grupos verde y azul
- ☐ Nada, está completo
- ☐ Solo la carne

Un equipo de tres jugadores

Imagina que tu plato es un equipo de fútbol. El grupo verde son los defensas: frutas y verduras con vitaminas que cuidan tu cuerpo de enfermedades. El grupo amarillo son los medios: cereales y papas que reparten energía para correr y estudiar todo el día. El grupo azul son los delanteros que construyen la jugada: frijol, huevo y pescado con proteína para que tus músculos y huesos crezcan fuertes. Un buen equipo necesita los tres; un buen plato también.

Referencia curricular

Grado:	4
Materia:	Ciencia y Naturaleza

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/p4-cic-03>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat