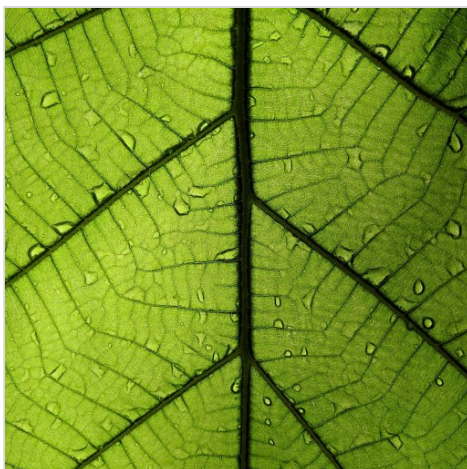


L U M B R E



La dieta correcta en mi plato

Grado: 5

Materia: Ciencia y Naturaleza

10/10/2026

Antes de empezar

No se trata de comer poco, sino de comer bien. Aprende qué hace correcta a una dieta y cómo llenar tu plato con los tres grupos de alimentos en su medida.

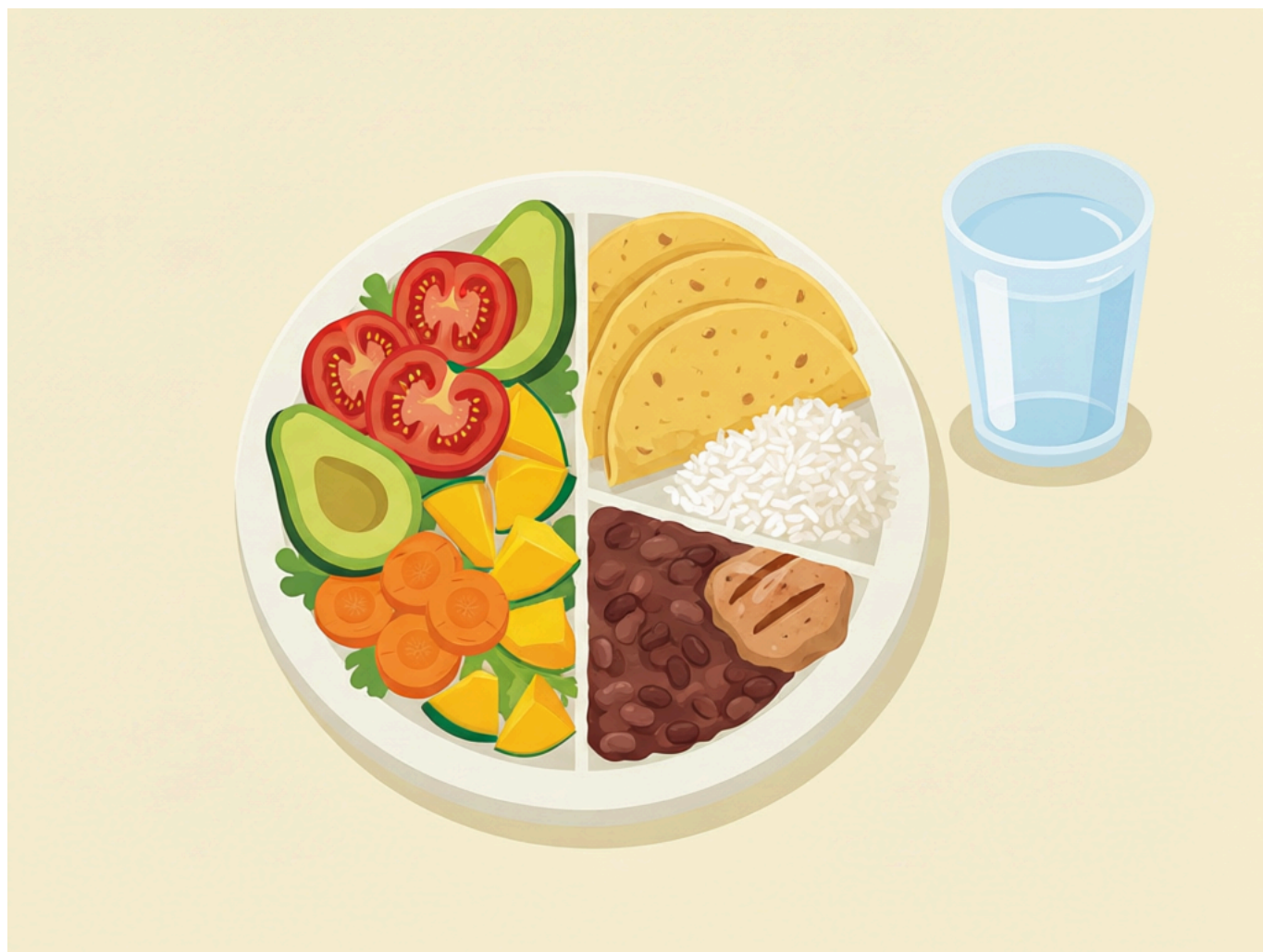
QUÉ APRENDERÁS

- Reconocer las características de una dieta correcta (completa, equilibrada, variada e inocua) y organizar los alimentos según el plato del bien comer.

Comer bien, no comer de más

Una **dieta correcta** es la que combina los alimentos en las cantidades y proporciones que tu cuerpo necesita. Para serlo debe cumplir cuatro condiciones: ser **completa** (que esté de todos los grupos), **equilibrada** (cantidades adecuadas), **variada** (distintos alimentos) e **inocua** (limpia y segura).

El **plato del bien comer** organiza los alimentos en tres grupos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, y leguminosas y alimentos de origen animal. La mitad del plato va de frutas y verduras, un cuarto de cereales y un cuarto de leguminosas o proteína.



El plato del bien comer: la mitad de frutas y verduras, un cuarto de cereales y un cuarto de leguminosas o proteína, siempre con agua simple.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

1. El plato del bien comer



- Dieta correcta: completa, equilibrada, variada e inocua.
- La mitad del plato son frutas y verduras.
- El agua simple es la mejor bebida.

Los tres grupos del plato

Grupo	Cuánto del plato	Ejemplos
Frutas y verduras	La mitad	Zanahoria, manzana, nopal, guayaba
Cereales y tubérculos	Un cuarto	Tortilla de maíz, arroz, pan, papa
Leguminosas y proteína	Un cuarto	Frijol, lenteja, huevo, pollo, pescado

2. ¿Cuál de estas NO es una característica de la dieta correcta?

- ☐ Ser siempre la misma
- ☐ Ser completa
- ☐ Ser variada

3. En el plato del bien comer, las frutas y verduras ocupan la mitad.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

4. Clasifica cada alimento en su grupo del plato.**Elementos:**

- Zanahoria
- Tortilla de maíz
- Frijoles
- Manzana
- Pan integral

Frutas y verduras	. . .
Cereales	. . .
Leguminosas y proteína	. . .

5. Si tu plato se divide en 4 partes iguales y las frutas y verduras ocupan la mitad, ¿cuántas de esas 4 partes son frutas y verduras?

Respuesta:

6. Sobre los hábitos de alimentación personales y familiares, ¿qué indago?

- ☐ Indago posibles riesgos como diabetes, hipertensión, colesterol elevado, entre otros
- ☐ Que no hay riesgos
- ☐ Solo el postre

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

- ☐ Describo de dónde provienen y cómo se producen o procesan los alimentos que consumo y los beneficios nutrimentales que estos tienen
- ☐ Solo su empaque
- ☐ Nada del origen

Para dominar este tema

Lo esencial que debes saber

- Distingue una dieta correcta y compone platos equilibrados con los tres grupos.
- Reconocer las características de una dieta correcta (completa, equilibrada, variada e inocua) y organizar los alimentos según el plato del bien comer.
- El plato del bien comer: la mitad de frutas y verduras, un cuarto de cereales y un cuarto de leguminosas o proteína, siempre con agua simple.

Preguntas clave del tema

1. ¿Cuál de estas NO es una característica de la dieta correcta?
2. Si tu plato se divide en 4 partes iguales y las frutas y verduras ocupan la mitad, ¿cuántas de esas 4 partes son frutas y verduras?
3. Sobre los hábitos de alimentación personales y familiares, ¿qué indago?
4. Sobre los alimentos que consumo, ¿qué describo?

Lo que debes poder hacer

- Responde y justifica por qué (sin ver la respuesta en el material). Pregunta: ¿Cuál de estas NO es una característica de la dieta correcta?. Opciones: a) Ser siempre la misma; b) Ser completa; c) Ser variada.
- Verdadero o falso (corrige lo que sea falso): En el plato del bien comer, las frutas y verduras ocupan la mitad.
- Clasifica cada elemento en su categoría (anota el número de cada elemento y la categoría que le toca). Categorías: Frutas y verduras / Cereales / Leguminosas y proteína. Elementos: 1) Zanahoria · 2) Tortilla de maíz · 3) Frijoles · 4) Manzana · 5) Pan integral.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

**8. ¿Ya compones un plato
correcto?**



9. Dibuja tu último plato de comida y pinta qué parte fue de frutas y verduras, cuál de cereales y cuál de proteína. Escribe el nombre de cada alimento que dibujaste. ¿Se parece al plato del bien comer? Pide a un adulto que revise tu dibujo y marque ✓ si los tres grupos aparecen y ✓ si los nombres escritos coinciden con lo que dibujaste.

Si casi todo fue cereal, agrega más color de frutas y verduras la próxima vez.

Para mirarlo de otra manera

Arma tu lonche

Un lonche correcto combina grupos: una fruta (manzana), un cereal (tortillas o pan), una leguminosa o proteína (frijoles o huevo) y verduras (jitomate, lechuga). Baja los embutidos y los dulces, y lleva siempre tu botella de agua simple.

10. ¿Cuál de estos lonches es más equilibrado?

- ☐ Frijoles, tortilla, verdolagas y una guayaba
- ☐ Solo papitas y refresco
- ☐ Dulces y chocolate

Armo mi plato

En tu próxima comida, sirve tu plato pensando en los tres grupos. Primero llena la mitad con verduras y fruta: lechuga, jitomate, una rebanada de sandía. Luego un cuarto de cereal: dos tortillas o una porción de arroz. Al final un cuarto de leguminosa o proteína: frijoles, huevo o pollo. Pon a un lado tu vaso de agua simple y evita el refresco. Revisa con la vista: ¿se parece a la imagen del plato del bien comer? Si un grupo falta, piénsalo para la siguiente comida.

11. Al armar un plato correcto, ¿qué grupo debe ocupar la mitad?

- ☐ Frutas y verduras
- ☐ Cereales
- ☐ Solo proteína

Referencia curricular

Grado:	5
Materia:	Ciencia y Naturaleza

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



<https://lumbre.lat/object/p5-cic-02>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat