Lo que aprendí ...

1. Investiga y escribe qué consecuencias tiene en la salud una mala alimentación.

.....

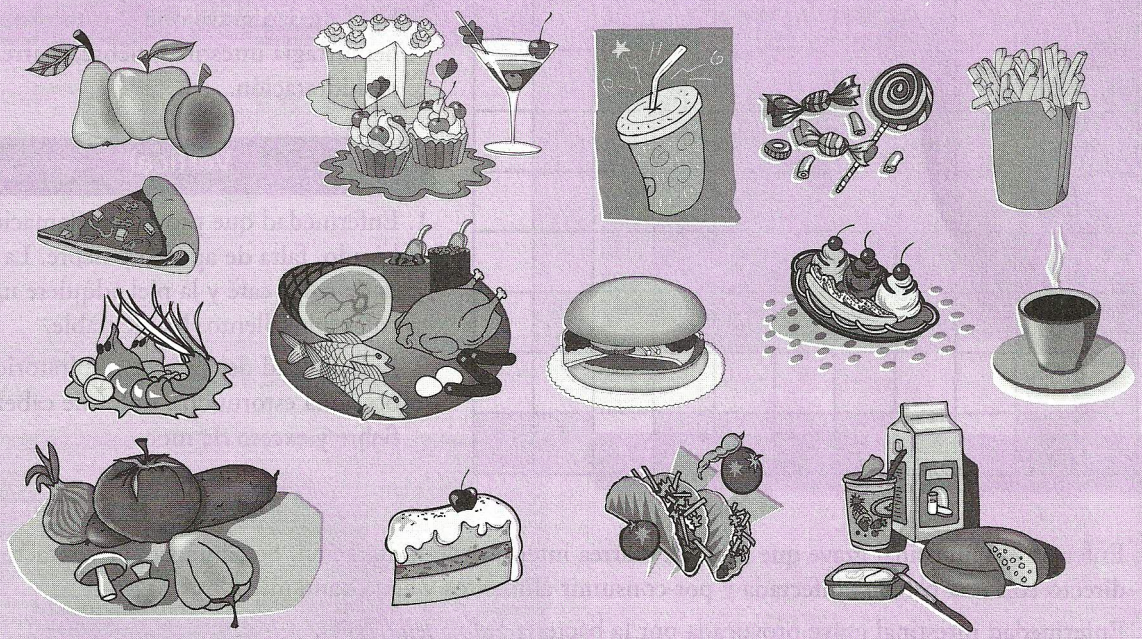
.....

.....

.....

.....

2. Observa los dibujos y con base en ellos elabora una dieta equilibrada; toma en cuenta las proteínas, calorías, grasas y carbohidratos que necesitas para el desayuno, comida y cena.



Menú para un día

Desayuno .....

.....

.....

Comida .....

.....

.....

Cena .....

.....

.....