

10. Investiga los ingredientes que contienen dos platillos tradicionales de tu comunidad, anota los nutrientes que contienen.

Platillo		
Ingredientes
Nutrientes

11. Escribe ejemplos de los alimentos que consumes en un día.

Alimentos que contienen				
	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Vitaminas
Desayuno				
Comida				
Cena				

12. Reflexiona y contesta: ¿crees que te alimentas adecuadamente? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....