



Nombre: _____

Sección: _____

Fecha: _____

Taxonomía / Inteligencias múltiples
evaluar / intrapersonal

¿Te alimentas de forma balanceada?



Experiencia científica

1. Descubre si te alimentas sanamente o no. Realiza lo que a continuación se te pide.
 - a. Dibuja el cuadro de resumen de alimentos en una hoja tamaño oficio. Anota el nombre de los grupos alimenticios y la cantidad de veces que los consumes por día. Utiliza una pirámide alimenticia para ayudarte en la investigación y en el cálculo de porciones.
 - b. Escribe el listado de alimentos que consumes en cada tiempo de comida.
 - c. Examina tus alimentos durante tres días consecutivos. A lado de cada alimento anota el grupo alimenticio al que pertenece.

2. Reflexiona y responde.

a. ¿Consumes una dieta balanceada?

b. ¿Qué alimentos son los que más consumes?

c. ¿Excedes la cantidad de porciones recomendadas por día?

d. ¿Qué alimentos le hacen falta a tu dieta para que sea balanceada?

e. ¿Qué harías para mejorar tu alimentación? Escribe al menos dos recomendaciones.

Cuadro de resumen de alimentos

	desayuno		refacciones		almuerzo		cena	
día 1								
día 2								
día 3								