



Nombre: _____

Sección: _____

Fecha: _____

Taxonomía / Inteligencias múltiples
evaluar / visual

Metas saludables

Alimentación balanceada



Experiencia científica

1. Completa el cuadro de *Metas saludables*.
 - a. Anota durante una semana los alimentos que consumes en el desayuno, la refacción, el almuerzo y la cena.
 - b. Elige la categoría a que pertenece cada alimento según su valor nutritivo. Coloca una raya por cada alimento.

e = energéticos

r = reguladores

c = constructores

- c. El Al final de la semana, realiza un conteo de los alimentos por categoría.
2. Relaciona los alimentos que consumes con la pirámide alimenticia.
3. Al final de la semana responde:

AUTOCONTROL

- a. ¿Qué tipo de alimentos consumes más? _____
- b. ¿Qué tipo de alimentos consumes menos? _____
- c. ¿Qué debes consumir en mayor cantidad? _____
- d. ¿Qué debes consumir en menor cantidad? _____
- e. ¿Consumes una dieta balanceada? _____
- f. ¿Qué puedes hacer para mejorar tus hábitos alimenticios?



Nombre:

Sección:

Fecha:

Taxonomía / Inteligencias múltiples
evaluar / visual

Metas saludables

día	desayuno			refacción			almuerzo			refacción			cena		
	e	c	r	e	c	r	e	c	r	e	c	r	e	c	r
lunes															
martes															
miércoles															
jueves															
viernes															

e energéticos

c constructores

r reguladores