



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
<b>lunes</b>															
<b>martes</b>															
<b>miércoles</b>															
<b>jueves</b>															
<b>viernes</b>															

**e** energéticos

**c** constructores

**r** reguladores