



DIETA EQUILIBRADA

NOMBRE;

GRUPO:

GRADO:

FECHA:

Realiza una dieta equilibrada para evitar el sobrepeso y la obesidad, tomando en cuenta los requerimientos nutricionales que necesitan los adolescentes y los alimentos del plato del bien comer

• Desayuno

• Almuerzo

• Comida

• Merienda

• Cena