



GUÍA DE CIENCIAS NATURALES ¿CÓMO SER SALUDABLES?



Nombre	
Curso	

1.- Recuerda los alimentos que consumiste el día de ayer desde que te levantaste, hasta que te fuiste a dormir.

2.- Haz un listado de estos alimentos, sepáralos según la comida del día: desayuno, almuerzo, once/cena e identifica los nutrientes presentes en cada alimento. Para ello completa la siguiente tabla:

Desayuno	
Alimento	Nutriente
Almuerzo	
Alimento	Nutriente
Once/ cena	
Alimento	Nutriente

3.- Responde: ¿crees que fue una buena alimentación? ¿por qué?