



Recurso 2: Cinco al día

1

1. Completa la siguiente tabla señalando todos los alimentos que recuerdas que consumiste ayer. Después, responde a las preguntas planteadas.



Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena

2

2. ¿Crees que te alimentas de manera saludable? ¿Por qué?

3

3. ¿Conoces los nutrientes que están presentes en los alimentos de tu tabla? ¿Cuáles son?

4

4. ¿Has consumido variedad tipos de alimentos? Justifícalo.

5

5. Compara tu tabla de alimentos con las de una compañera o un compañero. ¿Qué similitudes y diferencias observas?

