

Alimentación saludable

Prepara un menú semanal indicando las sustancias que incluyen los alimentos escogidos y las calorías que contienen:

		Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno + Almuerzo	Alimento							
	Nutriente							
Comida	Alimento							
	Nutriente							

Cena	Alimento							
	Nutriente							