

# Lección 3 – Fibra

## Actividad:

Registre la cantidad de porciones de frutas, verduras y granos enteros (tortillas, panes, cereales) que se consumen diariamente.

### Registro semanal: fibra consumida



	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Fruta							
Vegetales sin almidón							
Granos Enteros							
Total Diario							

