

Lección 4 – Proteína

Actividad:

Registre la cantidad de proteínas saludables consumidas usando el documento adjunto.

Registro semanal: Porciones de proteínas consumidas



	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Carnes (magra, pollo, pescado)							
Granos							
Legumbres							
Total Diario							

