

Lección 9 – Las dietas de moda

Actividad:

Es importante tener un balance de nutrientes. Enumere una proteína saludable (pescado, frijoles, pollo sin piel, carne magra), grasa (aguacate, nueces, aceite vegetal, pescado) y carbohidratos (verduras, frutas) que comió todos los días esta semana.



Registro semanal: Peso

Día	Alimentos
Lunes	Proteína Grasas Carbohidratos
Martes	Proteína Grasas Carbohidratos
Miércoles	Proteína Grasas Carbohidratos
Jueves	Proteína Grasas Carbohidratos
Viernes	Proteína Grasas Carbohidratos
Sábado	Proteína Grasas Carbohidratos
Domingo	Proteína Grasas Carbohidratos

