

## Aprendiendo a alimentarme sanamente.

Nombre del alumno (a): Ingrid Reyes Jiménez, Ariana Guadalupe Castillo Cano y Rosa Irene Gómez Torres.

Grupo: 3ro. A

Turno: Matutino.

**Actividad 2. En equipos diseñen un plan de alimentación saludable.**

Día de la semana	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena
Lunes	2 claras de huevo con espinacas. Agua de limón 2 tortillas	1 Manzana	Pollo a la plancha Ensalada 1 vaso de agua	1 taza de pepino	1 vaso de avena 2 chayotes cocidos
Martes	Pan francés con fresas 1 vaso de agua	1 guineo	Ensalada de atún con vegetales 1 vaso de agua de limón	1 taza de zanahoria rayada	Ensalada de espinacas y pollo deshebrado
Miércoles	<b>1 vaso de leche con avena y manzana picada</b>	1 taza de fresas	Carne molida con nopales 1 vaso de agua de Jamaica	1 taza de pepino	2 pan tostado con jamón y aguacate
Jueves	<b>3 tostadas de pollo cocido con vegetales 1 vaso de agua</b>	1 manzana	Filete de pescado con ensalada	1 taza de zanahoria rayada	1 vaso de leche 2 chayotes cocidos

			1 vaso de agua de limón		
Viernes	<b>2 claras de huevo con cebollín</b> <b>2 tortillas</b> <b>1 vaso de agua</b>	1 guineo	Bisteces a la mexicana Frijoles 1 vaso de agua de limón	1 taza de pepino	Ensalada de espinacas y pollo deshebrado
Sábado	<b>1 plátano cocido con queso panela y pollo deshebrado</b> <b>1 vaso de agua</b>	1 manzana	3 tostadas de sardinas con romanita 1 vaso de agua de limón	1 taza de zanahoria rayada	1 vaso de leche con media manzana en cubos y chía.
Domingo	Pan francés con fresas 1 vaso de agua	1 guineo	Salpicón de soya con vegetales 1 vaso de agua de jamaica	1 taza de pepino	2 quesadillas con tortilla de maíz, acompañado de Queso panela y jamón de pavo.