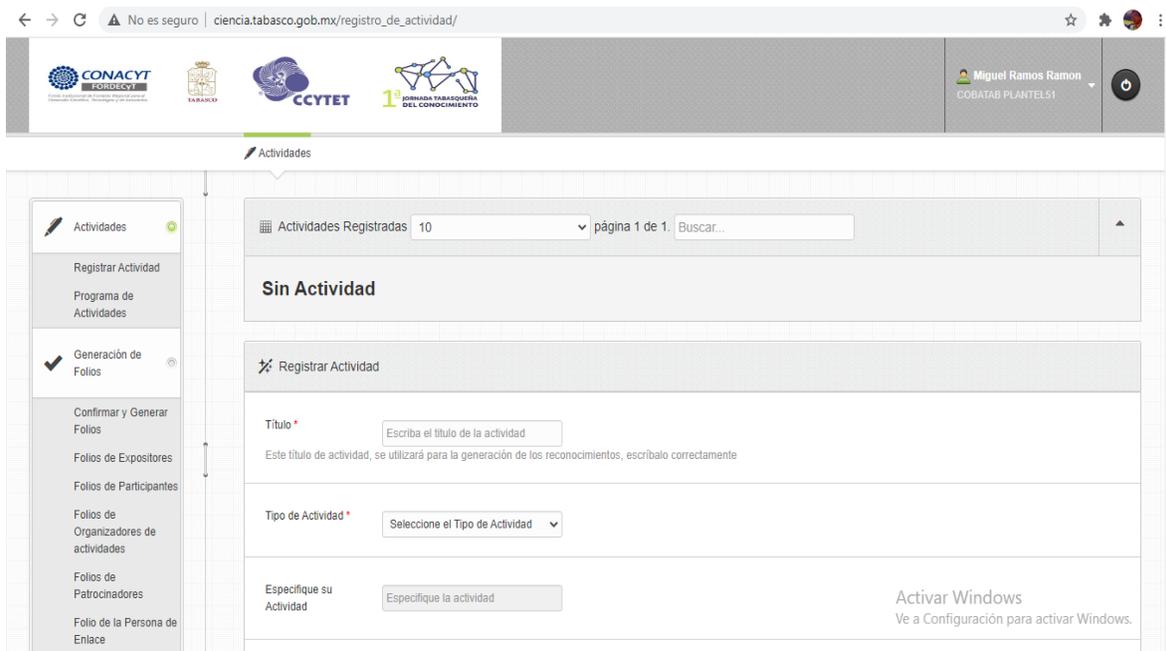
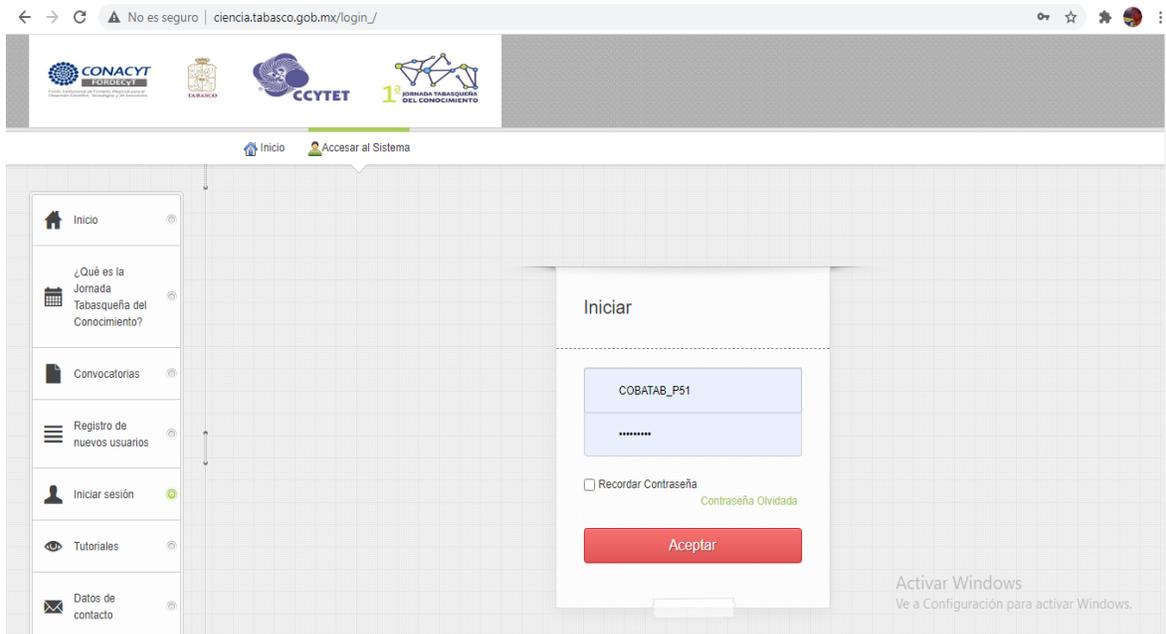
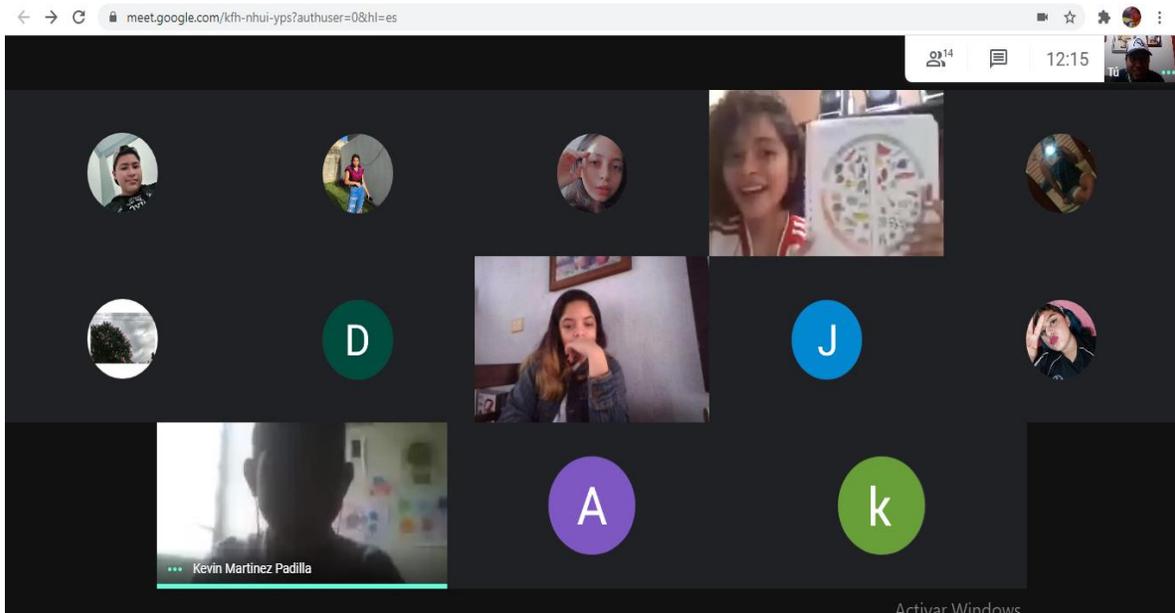
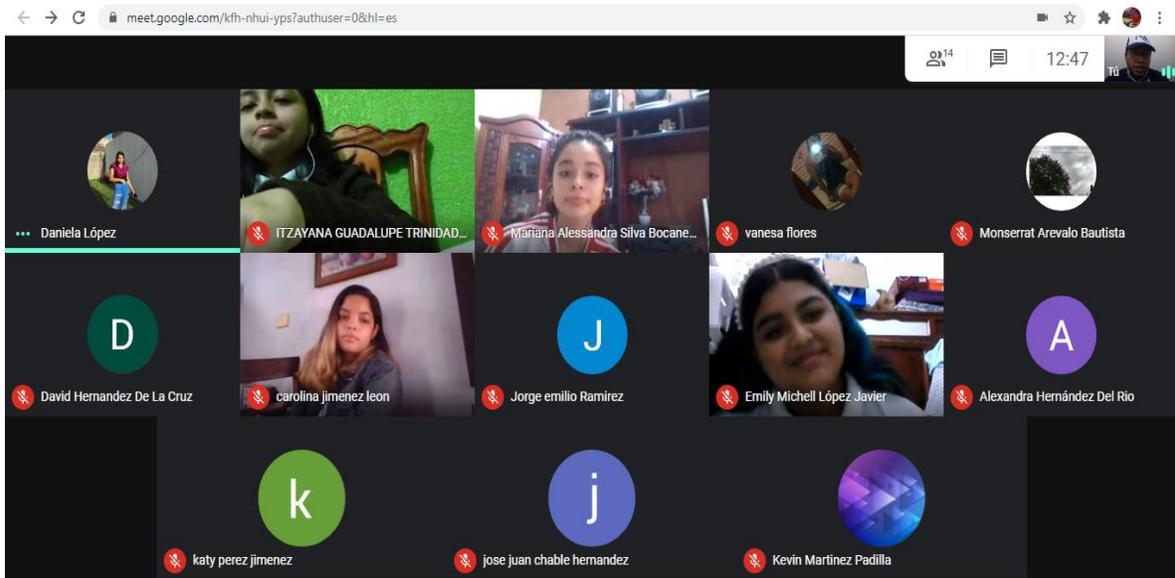


Registro del plantel en la plataforma del Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Tabasco.



Realización de la actividad “El plato del buen comer”.



The image shows a Google Meet interface with a grid of video thumbnails. The thumbnails display various scenes, including people holding up a circular diagram titled "EL PLATO DEL BUEN COMER" (The Plate of Good Eating). The diagram is divided into sections for different food groups. At the bottom of the grid, there are three circular icons labeled 'A', 'k', and 'j'. The 'A' icon is purple, the 'k' icon is green, and the 'j' icon is blue. The interface also shows a top bar with navigation icons, a participant count of 13, and a time display of 12:17.

¿Estas a dieta? No

¿Qué es una dieta? Es una regulación de la cantidad y tipo de comida que consume una persona

¿Qué es una dieta balanceada y cuáles son sus beneficios? Es cuando comes las cantidades correctas de comida y uno de sus beneficios es que cuida tu salud y tu peso

MI DIETA				
Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
3 hot cakes Un vaso de chocomilk	Unas galletas	1 plato de espagueti 1 vaso de agua	1 sabrita 1 refresco	Un vaso de leche Un paquete de galletas

Plan de alimentación saludable					
Día de la semana	Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Lunes	Plato de cereal con leche	1 manzana	Depende de la comida que haga mi mamá	Una pera	Un vaso de leche
Martes	2 quesadillas 1 vaso de agua	nada	Depende de la comida que haga mi mamá	nada	1 vaso de leche
Miércoles	Fruta picada Un vaso de agua	1 paquete de galletas integrales	Depende de la comida que haga mi mamá	nada	1 vaso de leche
Jueves	Yogurt con fruta	nada	Depende de la comida que haga mi mamá	nada	1 vaso de leche
Viernes	Licuada de fresa con plátano	nada	Depende de la comida que haga mi mamá	nada	1 vaso de leche
Sábado	1 sándwich	1 yogurt	Depende de la comida que haga mi mamá	nada	1 vaso de leche
Domingo	2 tostadas con fresa	nada	Depende de la comida que haga mi mamá	nada	1 vaso de leche

Carolina Jiménez León 3ro A plantel
51PLATO DEL BUEN COMER

act:01

El plato del buen comer

3er Semestre Grupo "A"

08 de Diciembre, 2020

Mariona Alessandra Silva Boanegra
Plantel N. 51

Preguntas clave:

¿Estás a dieta? Sí

¿Qué es una dieta? es el control o regularización de la cantidad y tipo de alimentos que toma una persona.

¿Qué es una dieta balanceada y cuales son sus beneficios? Una dieta balanceada es incorporar los nutrientes que necesita el cuerpo correctamente es lo que garantiza tu bienestar a corto o largo plazo, los beneficios que da es que sirve para el buen funcionamiento, mantenimiento y crecimiento.

MI dieta

Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Ucuado de avena	Bistec de pollo asado	Ensalada de verduras	Fruta con yogurth	Pollos de limón con queso panela

Plan de alimentación saludable

Día de la Semana	Desayuno	Refrigerio	Comida	Cena
Lunes	Ucuado de avena	Ensalada de verduras	Bistec asado	Fruta con yogurth
Martes	Ucuado de avena	Sopa de verduras	Pollos de limón	Fruta con yogurth
Miércoles	Proteína	calabazas cocidas	Bistec de res asado	Fruta con yogurth
Jueves	Ucuado de fruta con chia	calabazas cocidas	Ensalada de verduras	Cereal
Viernes	Ucuado de fruta con chia	Ensalada cesar	Caldo de verduras	Fruta con chia
Sábado	avena	Bistec con tomate	Caldo de verduras	cereal
Domingo	avena	Bisteces asados	pollo en caldo de richero	cereal
Norma				

PLATO DE BUEN COMER

¿Estás a dieta?

R: no

¿Qué es una dieta?

R: cuando comes saludable y no ingiere demasiadas grasas

¿Qué es una dieta balanceada y cuáles son sus beneficios?

R: es saber elegir su comida y sus beneficios son pérdida de peso y estar bien saludablemente

MI DIETA				
DESAYUNO	REFRIGERIO	COMIDA	REFRIGERIO	CENA
HUEVOS	GALLETA	CARNE	YOGURT	GALLETA

PLAN DE ALIMENTACION SALUDABLE					
DIAS DE LA SEMANA	DESAYUNO	REFRIGERIO	COMIDA	REFRIGERIO	CENA
LUNES	HUEVOS	YOGURT	LEGUMINOSAS	GALLETA	PAN
MARTES	GALLETA	YOGURT	CARNE	YOGURT	GALLETA
MIERCOLES	HUEVOS	GALLETA	CARNE	YOGURT	PAN
JUEVES	HUEVOS	POLLO	GALLETA	GALLETA	VEGETALES
VIERNES	FRUTAS	CALDO DE VERDURAS	YOGURT	GALLETA	HUEVOS
SABADO	ENSALADA DE VERDURAS	GALLETA	CARNE	YOGURT	LEGUMINOSAS
DOMINGO	ENSALADA DE VERDURAS	COCTEL DE FRUTAS	HUEVOS	GALLETA	LECHE

Ana Cristina

08/Dic/2020

El plato del buen Comer

Preguntas clave.

¿Estás a dieta?

No al 100%-, creo que debería mejorar mi alimentación

¿Qué es una dieta?

Una alimentación equilibrada que lleva una persona para tener una vida saludable.

¿Qué es una dieta balanceada y cuáles son sus beneficios?

Comer sanamente y combinar los diferentes alimentos del plato del buen comer, como alguna leguminosa y algo de origen animal, etc. Su beneficio una vida sana y prevenir que te enfermes seguido, etc.

Tabla 1.

MI DIETA

Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena.
- Huevoito	- Alguna	- Albondigas	- Una ensa-	- Un pansito.
- Empanadas	- Fruta:	- Empanizado	- la drita de to-	- Quesadillas
- Quesadillas	- Manzana	- Caldo de pollo	- mate o un	- Sandwich.
- Cereal	- Banana	- Ensalada	- atón con	- Taquitos.
- etc.	- etc. (a veces).	- etc.	- pepino. (leve)	- etc.

Ana Cristina

08/Dic/20

Tabla 2. Plan de alimentación saludable.

Plan de alimentación saludable.

Día de la semana	Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena.
Lunes	Sandwich integral	1 Manzana	Pechuga de pollo	yogurt	Sopa de verduras
Martes	hot cakes de avena	1 Banana	Sopa de verduras	batido de papaya	Filete a la plancha
Miercoles	cereal	Frutos secos	Pescado	Yogurt	Verduras cocidas
Jueves	Panquecas de avena	Bananas	Camarones y brocoli	Batido de frutas	Brocoli al vapor
Viernes	Sandwich de atún	Pepino	Ensalada de vegetales	Yogurt y Frutos secos	Ensalada de lechuga
Sábado	Ensalada de atún	Agua de piña Frutos secos	Pescado al vapor	1 Manzana	Trocitos de pechuga
Domingo	Espinacas	Batido	Filete de carne de res	1 Banana	Pollo o carne

El Plato del Buen Comer

PREGUNTAS CLAVE

- ¿Estás en dieta? R: No
- ¿Qué es una dieta? R: La dieta régimen alimentario o hábito alimentario es la composición, frecuencia y cantidad de comida y bebidas que constituye la alimentación de los seres vivos conformando hábitos o comportamientos nutricionales.
- ¿Qué es una dieta balanceada y cuales son sus beneficios? R: Una dieta balanceada es el pilar de la salud, incorporar los nutrientes que necesita el cuerpo correctamente, garantizará tu bienestar a corto y largo plazo. Nutrir tu organismo no es más que ofrecerle todos los nutrientes que necesita para su funcionamiento, mantenimiento y crecimiento, a través de la alimentación.

TABLA 1. Mi dieta.

Mi Dieta				
Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Huevo, con platanito frito,	Nada	Caldo de pollo o Espagueti	Unos Chetos Fleming Hot	Un sándwich de jamón,

TABLA 2. Plan de alimentación saludable

Plan de Alimentación Saludable					
Día de la semana	Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
LUNES	Cereal sin azúcar con leche de almendras	Pechuga de pollo rellena de queso con jugo de naranja.	Ensalada de lechuga, maíz, tomate y jamón	Cereales con leche descremada y almendras.	Sopita de verduras
MARTES	Leche descremada con fruta picada	Una manzana con miel y avena	Puchero de garbanos	Cóctel de frutas y avenas	Crema de zanahorias
MIERCOLES	Cereal sin azúcar con fruta picada y leche de almendras	Bocadillo de jamón serrano y fruta picada	Sopa de verduras y fideos	Batido de leche descremada y plátano	Crema de calabaza y tortilla a la francesa
JUEVES	Fruta con Yogurt y leche descremada	Yogurt líquido con una manzana	Lentejas con verduras	Vaso de leche descremada con galletas de nuez	Tomates ahumados, pechuga de pollo a la plancha con limón.
VIERNES	Cereal sin azúcar con leche de almendras	Sándwich de jamón con y queso	Sopa de verduras y estremitas	Yogurt con cereal y almendras	Ensalada de lechuga, tomate y jamón
SÁBADO	Leche magdalenas y fruta picada	Zumo de naranja	Español a la bolonesa	Bocadillo de jamón	Hot cakes de avena
DOMINGO	Pan tostado integral con mantequilla y mermelada	Yogurt con fruta de tu preferencia	Abróndigas jardinera	Sándwich de queso	Puré de verduras con sardinas en picadillo de tomate

Monseriat Arévalo Bautista

8 12 20

¿Estás a dieta? No

¿Qué es una dieta? Control o regularización de cantidad y tipo de alimentos que toma una persona o animal.

¿Qué es una dieta balanceada y cuáles son sus beneficios?
Variada y balanceada, se refiere al consumo de alimentos en cantidades adecuadas. Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a largo plazo, ayudando a reducir el colesterol (LDL).

Mi dieta

Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Huevos estrellados	X	Caldo o comidas secas	X	Torta, tocos, o hamburguesas

Días de la semana	Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Lunes	Fruta con granola	comida sola fruta	Chuletas	Platano	Cereal
Martes	huevos estrellados	fruta	Alitas	fruta	Sandwich
Miércoles	Cereal	Licuado de plátano	Pechuga de pollo	Manzana	Cereal
Jueves	Sandwich de jamon	fruta picada	caldo de pollo	Melon	Maltado de plátano
Viernes	Ensalada	Licuada de frutas	Chuletas	fruta	Sandwich
Sábado	fruta con granola	Sandwich	pechuga frida	Melon	Maltado
Domingo	Platano frutos	fruta licuada	caldo	fruta	Cereal

Mes Día Año
12/03/2020
VERTIGREEN

Plato del Buen Comer

Gabriel Viquez Rodríguez 3-A

Plantel 51

MI Dieta

Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Cafe y una galleta o pan dulce	Una Manzana	Lo que preparo mi mamá	Una naranja	Sob un vaso de Cafe o Avena

Plan de alimentación saludable

	Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Lunes	Cereal	Fruta	Normal	Fruta	Ligero
Martes	Cereal	Fruta	Normal	Fruta	Ligero
Miércoles	Cereal	Fruta	Normal	Fruta	Ligero
Jueves	Cereal	Fruta	Normal	Fruta	Ligero
Viernes	Cereal	Fruta	Normal	Fruta	Ligero
Sábado	Cereal	Fruta	Normal	Fruta	Ligero
Domingo	Cereal	Fruta	Normal	Fruta	Ligero

Nota: hacer ejercicio por lo menos 30 minutos y tomar agua y Balancear la comida y cena

PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Día de la Semana	Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Lunes	Frutas, yogurt y granola	Sandwich de jamón	Pechuga de pollo, aguacate y brócoli	Manzana	Ensalada de atún, pepinos, tomate, calabacín
Martes	Huevo con espinaca y pan integral	Licuada de avena y fresas	Caldo de pollo con verduras y arroz	Frutas con granola	Ensalada de pollo, espinaca, lechuga y aderezo.
Miércoles	Batido de avena con guineas y leche	Sandwich de jamón, lechuga y tomate	Carne molida con arroz, aguacate y tortillas de maíz.	Licuada de fresa	Pollo con verduras al vapor.
Jueves	Pan integral con crema de cacahuates y rodajas de guineo	Licuada de papaya	Lentijas con arroz	Manzana	Pollo con verduras al vapor.
Viernes	Hok cakes de avena, miel y guineo	Yogurt con fresas	Carne picada con arroz	Frutas con granola	Sandwich de jamón, lechuga, tomate, etc.
Sábado	Omelette con espinaca	Frutas	Pechuga de pollo, aguacate, lechuga, arroz, espinacas y tomate y pepinos	Licuada de avena con manzanas	Verduras al vapor (zanahoras, papa, calabacín) etc.
Domingo	Sandwich de pan integral, jamón, queso panela, tomate, lechuga etc.	Frutas picada	Caldo de pollo con verduras y arroz.	Yogurt con arándanos	Ensalada de atún, cilantro, pepino, tomate, cebolla y tortitas secas.

Daniela López López 3^{ro} "A" TM

Martes/08/ diciembre/20

Daniela López López 3^{ra} A

8/Dic/2020

MI DIETA

Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Sandwich de pan integral, tomate, lechuga.	Frutas picada	Carne molida con arroz, aguacate y tortillas de Chía o nopal.	Yogurt con arándanos	Ensalada de atún y pepinos.

Daniela López López

08/dic/2020.

¿Estas a dieta?

NO

¿Qué es una dieta?

es el control de la cantidad y tipos de alimentos que toma una persona generalmente con un fin específico.

¿Qué es una dieta balanceada y cuáles son sus beneficios?

es el pilar de la salud. Incorporar los nutrientes que necesita el cuerpo correctamente garantizará tu bienestar a corto y largo plazo

Ayuda a controlar la presión arterial, reducir niveles elevados de colesterol, atrasar el deterioro cognitivo y junto con la práctica de actividad física, ayuda también a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, mejora la calidad de vida.

PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE					
DÍAS	DESAYUNO	REFRIGERIO	COMIDA	REFRIGERIO	CENA
LUNES	BATIDO DE PAPAIA EN FRESA Y Avena	PAPAIA EN TROZOS Y VASO CON AGUA	SOPA DE RES CON VERDURAS	YOGURT NATURAL	CARNE DE CERDO CON VERDURAS
MARTES	BATIDO DE PAPAIA Y Avena	MANDARINA Y UN VASO CON AGUA	SOPA DE POLLO Y VERDURAS	1 NARANJA	PESCADO AL VAPOR
MIERCOLES	HUEVO CON TOSTADA	TAZA DE FRESAS Y VASO DE AGUA	ESPAGUETIS	2 TAZAS DE SANDIA	SOPA DE POLLO Y VERDURAS
JUEVES	Avena CON NUECES Y BAYAS	BANANA CON UN VASO DE AGUA	ARROZ CON POLLO	CEREAL CON LECHE	PASTA INTEGRAL CON VERDURITAS
VIERNES	BATIDO DE PAPAIA Y Avena	MANZANA DE AGUA	LENTEJAS ESTOFADAS	VASO DE LECHE Y GALLETA	EMPANADAS DE CARNE
SABADO	PANCAKES DE CHOCOLATE LIGHT	PAPAIA EN TROZOS Y VASO CON AGUA	SOPA DE POLLO Y VERDURAS	LICUADO DE BANANA	PESCADO AL VAPOR
DOMINGO	SADWICH CON ALCALATE FRESCO Y HUEVO	TAZA DE FRESAS Y VASO DE AGUA	ENSALADA CON PELUQUA DE POLO	BUDIN DE PAN	POLLO CON PURE DE CALABAZA
JOSE JUAN CHABLE HERNANDEZ				3° A	08/12/2020

M: DIETA					
DESAYUNO	REFRIGERIO	COMIDA	REFRIGERIO	CENA	
BATIDO DE Avena Y FRUTAS	1 MANZANA Y UN VASO DE AGUA	CALDO DE POLLO Y VERDURAS	VASO DE LECHE Y PAN	CEREAL INTEGRAL	LUNES
					MARTES
					MIERCOLES
					JUEVES
					VIERNES
					SABADO
					DOMINGO
JOSE JUAN CHABLE HERNANDEZ					
3° A					
08/12/2020					

JOSE JUAN CHABLE HERNANDEZ
"3" "A" 08/12/2020

¿ESTAS A DIETA?

NO

¿QUE ES UNA DIETA?

CONTROL O REGULACION DE LA
CANTIDAD Y TIPO DE ALIMENTOS
QUE TOMA UNA PERSONA.

¿QUE ES UNA DIETA BALANCEADA
Y CUALES SON SUS BENEFICIOS?

UNA ALIMENTACION VARIADA Y
BALANCEADA TE AYUDARA A CONTROLAR
LA PRESION ARTERIAL, REDUCIR
NIVELES ELEVADOS DE COLESTEROL,
ATRASAR EL DETERIORO COGNITIVO
Y JUNTO CON LA PRACTICA DE
ACTIVIDAD FISICA, AYUDA TAMBIEN A
PREVENIR ENFERMEDADES CRONICAS
COMO LA DIABETES AL TIEMPO QU
MEJORA LA CALIDAD DE VIDA
EN GENERAL

Preguntas Claves

¿qué es una dieta balanceada
Y cuáles son sus beneficios?

¿Estás a dieta?

- No

Se refiere al consumo de alimentos en cantidades adecuadas de tal manera que garanticemos el aporte de nutrientes que nuestro cuerpo necesita.

¿Qué es una dieta?

Es un control o regulación de la cantidad y tipo de alimentos que toma una persona para obtener un mejor estilo de vida.

- Ayuda a controlar la presión arterial
- Mejora el estado de salud en el buen aspecto físico.
- Aumenta las defensas

MI DIETA

Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Atún	Queso panela	papa a la plancha	Yogurt	Frutas

08-12-2020

Plan de alimentación saludable

Día de la semana	Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Lunes	Manzana con agua	Frutos Secos	Piñata de Pescado	queso Panera	yogur
Martes	Homeret de avena	una pera	Carobazas	Almendras	Frutas
Miércoles	Ciarañ de huevo	Galleta de trigo	Piñata de Pescado	una manzana	vaso de agua
Jueves	Crema de Zanahoria	manzana con agua	Huevo Cocido	pan tostado	Almendras
Viernes	Rolitos de Verduras	Cacahuates naturales	Brocheta de Pollo	Queso Panera	Frutas
Sábado	Briochon con Queso Panera	Frutas	Huevo cocido	Cereal Integral	vaso de agua
Domingo	Verduras con su Jugo	piñata con yogurt	pollo asado	Galletas naturales	Frutas
	Sandwich de aguacate	pepino con limon	pescado asado	Cacahuates	licuado de avena

Alexandra Hernández Del Río 3-A. Plantel#51

El plato del Buen Comer.

Karin Martinez Padilla

08-12-2020

Mi Dieta

Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Huevos con tomate y yogur de naranja	Galletas	Caldo de pollo con agua de frutas	licuado de frutas	Cafe con leche

Plan de alimentación saludable.

Día de la semana	Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Lunes	Torta	Agua de frutas	Guisado	Sandwich	Sopa
Martes	Licuado	Atún con galletas	Caldo o sopa	Torta	Cafe con leche
Miércoles	Morcillas con café	Choco milk	Pescado	Pozol	Galletas
Jueves	Galletas y cafe	Agua	Caldito, Sopa, agua de fruta	Agua	Cafe y Pan (galletas)
Viernes	Huevo frito	Ensalada	Pollo frito	Choco milk	Agua de sabor con pastillas.
Sábado	Tamal	Agua de sabor	Tacos	Pozol	Pescado
Domingo	Empanadas	Agua de sabor	Pescado	Jugo	Ensalada

⇒ Preguntas Clave ⇒

Estos ¿son dieta? No

¿Que es una dieta? Es cuando comes regularmente a diario que solo se come lo necesario para llevar una vida saludable

¿Que es una dieta balanceada y cuales son sus beneficios? Es meter al cuerpo, solo los nutrientes que necesita y sus beneficios son un cuerpo sano.

EL PLATO DEL BUEN COMER

PREGUNTAS CLAVES

¿Estás a dieta?R=No

¿Qué es una dieta?R=Son sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutritivo de los seres vivos

¿Qué es una dieta balanceada y cuáles son sus beneficios?R=Una dieta balanceada es el consumo de nutrientes de cantidades adecuadas que nuestro cuerpo necesita.Los beneficios son prevención de enfermedades, buen peso y ritmo cardíaco saludable, mayor energía, etc.

Tabla 1.Mi dieta

MI DIETA				
DESAYUNO	REFRIGERIO	COMIDA	REFRIGERIO	CENA
Huevo	Manzana	Salmón, pescado, spaghetti, etc.	Pera	Hot cakes

Tabla 2.Plan de alimentación saludable

Plan de Alimentación Saludable					
Día de la semana	Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Lunes	Pan tostado con leche	Barra de granola	Pechuga de pollo asada	Manzana	Ensalada de atún
Martes	Yoghurt natural y pera	Huevo duro	Venduras al vapor	Zanahoria	Brócoli hervido y trozos de piña
Miércoles	Jugo de frutas y hot cake	Atún	Salmón a la plancha	Banana	Pechuga de pollo y jugo de naranja
Jueves	Huevo duro con jugo de toronja	Venduras	Pollo a la plancha	Atún	Yoghurt con granola
Viernes	Hot cake y leche	Frutas	Ensalada	Huevo duro	Yoghurt natural y manzana
Sábado	Jugo de naranja y 1 huevo	Banana	Sopa de vendura	Barra de granolas	Sándwich de pan integral y 1 rebanada de jamón
Domingo	Café con leche	Almendras	Crema de calabaza	Pera	Ensalada de frutas

Asignatura: Biología I

08/12/2020

Docente: Ing. Miguel Ramos Ramon

Alumno: Marco Antonio Martínez Jiménez

"El plato del buen comer"

* Preguntas clave.

1. ¿Cómo se define la dieta?

Si

2. ¿Qué es una dieta?

Es el control alimenticio de una persona que lo hace habitualmente.

3. ¿Qué es una dieta balanceada y cuáles son sus beneficios?

Es el pilar de nuestra salud, incorporar los nutrientes que necesita nuestro cuerpo correctamente, garantiza nuestro bienestar, nos ayuda a mantenernos estables y tener un buen crecimiento.

Tabla 1. Mi dieta

"MI DIETA"				
Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
- Omelette con capirote y pimiento rojo - Crostada de verduras.	- Sandia pizza	- Hamburgues de pollo con espinaca	- Yogurt con Manzanas	- Tilapia cocida - Verduras cocidas - Frijoles cocidos

Tabla 2 Plan de alimentación saludable

Mesa Antonio Martínez

08/12/2020

Plan de Alimentación Saludable					
D Semana	Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Lunes	Omelette con espinacas y pimiento rojo -Creolada de verduras	Sandía Picada	Hamburguesa de pollo con espinacas	-Yogurt con Manzanas	- Tilapia asada - Verduras cocidas - Frijoles cocidos
Martes	Omelette con espinacas y pimiento rojo -Creolada de verduras	Sandía picada	Hamburguesa de pollo con espinacas	Yogurt con Manzanas	- Tilapia asada - Verduras cocidas - Frijoles cocidos
Miércoles	Omelette con espinacas y pimiento rojo -Creolada de verduras	Sandía picada	Hamburguesa de pollo con espinacas	Yogurt con Manzanas	- Tilapia asada - Verduras cocidas - Frijoles cocidos
Jueves	Omelette con espinacas y pimiento rojo -Creolada de verduras	Sandía picada	Hamburguesa de pollo con espinacas	Yogurt con Manzanas	- Tilapia asada - Verduras cocidas - Frijoles cocidos
Viernes	Omelette con espinacas y pimiento rojo -Creolada de verduras	Sandía picada	Hamburguesa de pollo con espinacas	Yogurt con Manzanas	- Tilapia asada - Verduras cocidas - Frijoles cocidos
Sábado	Claras de huevo con salchichas	-----	Cholate y Frijol	-----	-----
Domingo	Empanadas	-----	Milanesa de cordero y zanah	-----	Fruitas

EL PLATO DEL BUEN COMER

DAVID DEL CARMEN HERNÁNDEZ DE LA CRUZ. COBATAB P51 3-A

PREGUNTAS CLAVE

1. ¿ESTÁS A DIETA?

R: No, aun que hago ejercicio.

2. ¿QUÉ ES UNA DIETA?

R: Control o regulación de la cantidad y tipo de alimentos que toma una persona o un animal, generalmente con un fin específico.

3. ¿QUÉ ES UNA DIETA BALANCEADA Y CUALES SON SUS BENEFICIOS?

R: Una dieta balanceada es el pilar de la salud. Incorporar los nutrientes que necesita el cuerpo correctamente garantizará tu bienestar a corto y largo plazo. Nutrir tu organismo no es más que ofrecerle todos los nutrientes que necesita para su funcionamiento, mantenimiento y crecimiento, a través de la alimentación.

- Disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a largo plazo, ayudando a reducir el colesterol (LDL).
- Presión arterial en niveles normales.
- Reducción del deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales.

MI DIETA				
DESAYUNO	REFRIGERIO	COMIDA	REFRIGERIO	CENA
Huevo revuelto	Galletas	Caldo de pollo	Fruta	Sándwich

PLAN DE ALIMENTACION SALUDABLE					
DIA DE LA SEMANA	DESAYUNO	REFRIGERIO	COMIDA	REFRIGERIO	CENA
LUNES	Huevos revueltos con frijol.	Fruta picada	Sopa de verduras	Pan integral	Crema de hongos
MARTES	Cereal integral con leche descremada.	Yogur	Pollo con verduras	Rodajas de pepino	Crema de espárragos
MIERCOLES	Ensalada de frutas	Frutos secos	Caldo de pollo	Galleta de harina integral	Crema de espinaca
JUEVES	Atún con aguacate	Huevo duro	Lentejas con chorizo y plátano	Ensalada de frutas	Crema de zanahoria
VIERNES	Verduras al vapor	Fruta picada	Caldo de res con arroz	Yogur	Crema de castañas
SABADO	Huevos revueltos con espinaca	Frutos secos	Sopa de verduras	Rodajas de pepino	Crema de calabaza
DOMINGO	Cereal con frutas	Huevo duro	Caldo de res con arroz	Fruta picada	Crema de brócoli

¿Estás a dieta?

No

¿Qué es una dieta?

Es un régimen alimentario para conseguir el peso que se desea o esa es mi opinión.

¿Qué es una dieta balanceada y cuáles son sus beneficios?

Es complementar nuestras necesidades consumiendo alimentos que se encuentran en el plato del buen comer. Los beneficios serían que contaríamos con un buen bienestar, podemos prevenir algunas enfermedades.

Mi dieta

Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Huevos revueltos.		Pollo en caldo, tortilla		Tamulito,
Fríjol frito.	Una banana	y limonada	Nada.	dos tazas
Una taza de café		o alguna otra agua de sabor.		de café y pan dulce

Tania Guadalupe Torres Diaz

08-12-20

3A

Biología I

Plan de Alimentación saludable

Días de la semana	Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Lunes	Un licuado de banana	Una manzana	Lentejas con verdura	Un yoghurt	Sopa de fideo
Martes	Una Taza de frutas	Un yoghurt	Pollo con pasta	Un sándwich	Un vaso de leche y galleta
Miércoles	Un tazón de cereal y leche	Una banana	Ensalada variada	algunas fresas	Huevos revueltos
Jueves	Tostadas de Pan y mermelada	Una banana	Espagueti	Una paleta	Un yoghurt
Viernes	Fruta con yoghurt	Melón en trozos	Lentejas con verdura	Un sándwich	Vaso de cereal
Sábado	Huevos con jamón	Una manzana	Ensalada variada	Avena	Leche y galletas
Domingo	Yoghurt con fruta	algunas fresas	filete de carne y verdura	Una naranja	Sopa de fideos