

“Sobrepeso, obesidad y diabetes”

Actividad 4.- En esta ocasión hablaremos de la Nutrición.

La actividad consiste en 2 tareas a realizar:

1. Leer la página 27 y 28 de nuestro libro para conocer el panorama mundial referente a la situación nutricional en la que vivimos, así como las causas de esta problemática y las consecuencias de no tener una buena nutrición desde la infancia.
2. Visitar el siguiente link: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion> en el que encontraremos las bases necesarias para una adecuada alimentación, aprenderemos a medir porciones, a diferenciar un alimento saludable de uno “no saludable”, así como algunos tips que nos ayudarán a realizar la transición hacia una alimentación balanceada de forma sencilla.

Agradezco su compromiso y los felicito por continuar esforzándose cada día, no desistan, al final valdrá la pena.

Excelente día.

