

“Sobrepeso, Obesidad y Diabetes”.

Actividad 7.- Aprenda a Alimentarse.

Estimados compañeros, la actividad de la semana consiste en leer de la página 38 a la 44 de nuestra guía, para conocer el plato del bien comer, así como las raciones que nos corresponden por cada grupo de alimento.

Adjunto un link con una guía de nutrición que incluye los siguientes temas:

Nutrición:

- Alimentación Correcta
- Prevención de sobrepeso y obesidad
- Evaluación del estado nutricional
- Desparasitación intestinal
- Detección de anemia
- Administración de hierro

http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf

