**Instrucciones: Analiza el siguiente cuadro que te servirá como diagnóstico de tus hábitos alimenticios y escribe en el recuadro en blanco lo que se te pide. Al terminar envía tu actividad a la plataforma virtual.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Enliste los alimentos  |
| Usualmente desayuno: |  |
| Lo que debo cambiar de mi desayuno. |  |
| Usualmente a media mañana suelo comer: |  |
| Lo que debo cambiar de mi entremés. |  |
| Usualmente lo que como al medio día: |  |
| Lo que debo cambiar de mi comida. |  |
| Usualmente en la merienda como: |  |
| Lo que debo cambiar de mi merienda. |  |
| Usualmente ceno: |  |
| Lo que debo cambiar de mi cena. |  |
| ¿Cuántos litros de agua tomo? |  |
| ¿Cuántos litros de agua debo tomar?  |  |

**¿Qué alimentos debo agregar a mi dieta y porque? Enlista al menos 5**

|  |
| --- |
| **1.** |
| **2.** |
| **3.** |
| **4.** |
| **5.** |

*Envíala a través de la Plataforma Virtual.* *Recuerda que el archivo debe ser nombrado:  Apellido Paterno/Primer Nombre/Diagnostico alimenticio*

Nota: Se considera la actividad como aprobada al completar la tabla con los elementos pedidos. En el caso de que no aplique, indicar que no se realiza esa comida y justificar el porqué, así como indicar la importancia de realizarla de acuerdo con la teoría.