**Instrucciones:**

En un documento de Word describe los que a continuación se te pide.

A partir del contenido de la materia, en donde se estudiaron los grupos básicos de la alimentación, realiza lo siguiente:

Investiga cuáles son los alimentos de cada grupo, ilustra con ejemplos y menciona la ración que debes consumir en una dieta balanceada.

* Cereales y tubérculos
* Leguminosas
* Frutas
* Verduras
* Carnes, pescado, huevo y quesos

Al terminar, envía tu documento a la Plataforma para revisión.

Lista de Cotejo:

|  |
| --- |
| ELEMENTO |
| La información que incluye es verídica, clara, precisa y correcta. |
| La investigación está organizada de manera lógica. |
| No se encuentran faltas de ortografía o gramática. |

Envíalo a través de la Plataforma Virtual.

Recuerda que el archivo debe ser nombrado:

**Apellido Paterno\_PrimerNombre\_Nutricion\_y\_Salud**