



EDUCACIÓN  
FÍSICA

# Nutrición y hábitos saludables




*Analiza tu dieta durante 3 días  
Calcula la ingesta calórica y el consumo  
energético diario*

*Averigua cuál es tu metabolismo basal*

*Crea gráficos en Canva de tu balance energético*

*Interactúa con tus compañeros de clase por  
medio de un fórum*

*Autoevalúa tu propio proceso de enseñanza  
aprendizaje*



Aprende a comer sano y equilibrado  
para tener una salud óptima.

