

CONOCERSE PARA CUIDARSE

Adolescencia está marcada por importantes cambios emocionales, y cobra especial importancia ya que los requerimientos nutricionales para hacer frente a estos cambios son muy elevados. Además es necesario que el adolescente se asegure un adecuado aporte de energía.

Realiza esta encuesta para conocer el tipo de alimento utilizado en tu casa, qué hábitos de vida llevas y te permitirá evaluar la calidad y cantidad de alimento consumido.

¿Cuántas veces al día incorporas a la dieta frutas o verduras?

Ninguna:	1 o 2	Más de 2
----------	-------	----------

¿Cuántas veces por semana consumes comida comprada: pizza, empanadas, hamburguesas, papa fritas?

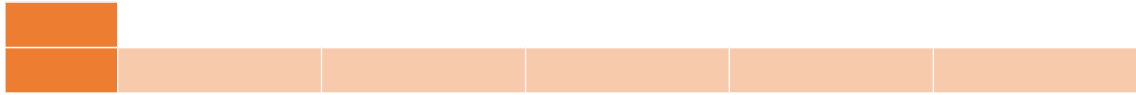
Ninguna:	1 o 2	Más de 2
----------	-------	----------

¿Te salteas alguna de estas comidas?

Desayuno:	Almuerzo:	Merienda:	Cena:
-----------	-----------	-----------	-------

HORARIOS ESCOLARES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES



EN LO PERSONAL	CON MIS COMPAÑEROS			CON MIS ALUMNOS		

EN LO PERSONAL	CON MIS ALUMNOS			CON MIS COMPAÑEROS		