

**Escuela Secundaria General #12 “Profesor Nicolás Cedano Torres”**

**Academia de Educación Física**

---

**Semana de recuperación del 10 al 14 de noviembre**

**“Alimentación saludable”**

Actividad 2: **“Alimentación consciente y hábitos saludables”**

**Propósito:**

Reflexionar sobre los hábitos alimenticios personales y su impacto en la salud.

**Actividad a distancia:**

- Registrar durante tres días los alimentos consumidos (desayuno, comida y cena).
- Analizar si los alimentos son saludables o ultraprocesados.
- Crear una tabla o lista titulada “**Mis mejoras posibles**”, donde proponga tres cambios positivos en su dieta diaria.

**Evidencia para entregar:**

- Registro alimenticio de tres días.
- Tabla de mejoras posibles (digital o escrita).

**Evaluación:**

- Capacidad de autoanálisis.
- Propuesta de cambios realistas.
- Presentación ordenada.