



COLES	VIERNES
dura	Fruta
encia	Juegos lúdicos

# Autoevaluación Final

Instrumento de Evaluación	Ficha de Cotejo		
	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
<b>Realicé</b> mis ejercicios de calentamiento en mis actividades			
<b>Consumí</b> un alimento en base a pescado			
<b>Cree y ejecuté</b> mi rutina de alimentos saludables y ejercicios físicos			

## ¿Sabías que...?

La papa nos da carbohidratos para tener energía para jugar, estudiar, caminar y realizar otras actividades; en cambio, el huevo y la carne nos dan proteínas para fortalecer nuestros músculos y huesos.

Sin embargo, si los consumimos de manera frecuente en frituras, estos alimentos disminuyen sus nutrientes al cocinarlos con aceite en altas temperaturas.

Por lo tanto, es mejor consumirlos sancochados, al horno o asados para aprovechar mejor sus nutrientes.

