



Inspección de alimentos rap

Receptor de notas

En esta lección, los estudiantes reflexionarán sobre sus dietas personales explorando los hábitos alimenticios de los raperos. Después, establecerán una meta SMART (por sus siglas en inglés) centrada en un estilo de vida saludable.

PRIMERA PARTE DE LA LECCIÓN

Ve los tres videos proporcionados y analiza los hábitos alimenticios de los raperos. Escribe mínimo tres observaciones, preguntas o comentarios para cada video.

- ¿Cómo te identificas con los vídeos?
- ¿Qué opciones de dieta notaste?
- ¿Cómo se comparan estas dietas con la tuya?
- ¿Qué observaciones tienes sobre estas dietas?

Los diarios de comida de Lil Yachty

(Continúa a la siguiente página)



Inspección de alimentos rap

Receptor de notas

PRIMERA PARTE DE LA LECCIÓN (continuada)

Los jugos de por vida de Styles P

Men's Health y el proceso de adelgazar de Cordae

(Continúa a la siguiente página)



Inspección de alimentos rap

Receptor de notas

SEGUNDA PARTE DE LA LECCIÓN

Elige una opción sana o un cambio de dieta saludable que puedas implementar en tu propia vida. Utiliza la estructura de la meta SMART y planea objetivos para tener un estilo de vida saludable. Inspírate en los hábitos saludables de los raperos que has visto hoy.

¿Tu meta es SMART?

(Específica, Medible, Alcanzable, Relevante, A largo plazo)

Mi meta **específica** de dieta sana/estilo de vida saludable es:

La **mediré**:

Es **alcanzable** porque:

Es **relevante** a mi vida porque:

El **plazo de tiempo** para esta meta es: