

FICHA 2. LA ALIMENTACIÓN.

***Primero debes leer y escuchar el powerpoint colgado en la web.
Después realiza las siguientes actividades.**

1. ¿Cómo debe ser una dieta para que sea saludable? Explica.

2. Investiga los tipos de nutrientes más importantes que hay en los alimentos y explica qué nos aporta principalmente cada uno de ellos.

3. Dibuja una pirámide de alimentación y explica si crees que tu dieta es saludable.