

## **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.**