

TAREA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El siguiente trabajo has de realizarlo en tu cuaderno y consta de dos partes, una en grupo y otra individual.

1. Debéis buscar información acerca de la alimentación saludable para responder a las siguientes cuestiones.

- ¿Qué es la alimentación saludable?
- ¿Qué condiciones se tienen que dar para que consideremos que nuestra alimentación sea saludable?
- ¿Qué tipos de nutrientes existen? ¿Cuáles de ellos aportan energía?
- ¿Qué porcentaje de cada nutriente energético debemos tomar al día?
- ¿Qué es la pirámide alimenticia?
- ¿Qué es una caloría?
- ¿Cuántas calorías diarias debería ingerir un niño/a de vuestra edad? ¿y una persona de la edad de vuestros padres y madres? ¿Por qué son diferentes calorías en función de la edad que tengamos?
- ¿Debe consumir las mismas calorías una persona sedentaria que una persona activa? ¿Por qué?
- Explicad con vuestras palabras la diferencia entre sedentarismo y vida activa. Clasificad los trabajos de vuestros padres /madres en una escala que construyáis en ese sentido.

2. De forma individual, analiza tu dieta de un día y aborda la siguientes cuestiones.

- ¿Es equilibrada? ¿Por qué?
- ¿Es variada? ¿Por qué?
- ¿Qué nutrientes has comido a lo largo del día?
- ¿El aporte calórico ha sido más o menos del que necesitaríamos?

3. Comparad vuestras respuestas en grupo y estableced tres conclusiones en la siguiente tabla:

CONCLUSIONES ALIMENTACIÓN SALUDABLE

GRUPO:

GRUPO:

GRUPO:

GRUPO: