

TAREA 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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

1. **En grupo:** debéis buscar información acerca de la alimentación saludable para responder a las siguientes cuestiones.

1. ¿Qué es la alimentación saludable?
2. ¿Qué condiciones se tienen que dar para que consideremos que nuestra alimentación sea saludable?
3. ¿Qué diferencia hay entre nutriente y alimento?
4. ¿Qué tipos de nutrientes existen?
5. ¿Con qué frecuencia debemos tomar cada uno de los nutrientes?
6. ¿Qué es la pirámide alimenticia?
7. ¿Qué es una caloría?
8. ¿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 las calorías en función de la edad que tengamos?
9. ¿Debe consumir las mismas calorías una persona sedentaria que una persona activa? ¿Por qué?
10. Explicar 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 las siguientes cuestiones.

- A ¿Es equilibrada? ¿Por qué?
- B ¿Es variada? ¿Por qué?
- C ¿Qué nutrientes has comido a lo largo del día?
- D ¿El aporte calórico ha sido más o menos del recomendable?
- E Teniendo en cuenta tu gasto aproximado ¿ha sido el aporte adecuado?

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

CONCLUSIONES ALIMENTACIÓN SALUDABLE	