

PROYECTO N°2: ¿QUÉ DIETA ES MEJOR?

1. Definición de dieta
2. Dietas según su objetivo
3. Dietas según el tipo de alimentación
4. Para cada tipo de dieta, omnívora, vegetariana y vegana, investigar lo siguiente:

OMNÍVORA VEGETARIANA VEGANA	1. ¿En qué consiste la dieta?
	2. ¿Qué alimentos incluye?
	3. ¿Qué alimentos excluye?
	4. La dieta aporta todos los nutrientes esenciales?
	5. ¿La dieta necesita complementarse con suplementos?
	6. Beneficios para la salud
	7. Riesgos para la salud

5. Reflexión:
 - a) Impacto ambiental de las dietas
 - b) Aspectos éticos de las dietas
 - c) Aspectos culturales de las dietas
 - d) Costo y accesibilidad
6. Conclusión