



Recurso 1

Sesión 1

La dieta. https://www.youtube.com/watch?v=dxH_2x0p-I

Después de ver el vídeo " La dieta saludable", responde las siguientes preguntas:

1.- ¿ Qué es una dieta?

.....

2.- ¿ Cómo debe ser una dieta saludable?

.....

3.- Completa:

Una dieta es equilibrada cuando

.....

Y es suficiente cuando

.....

4.- ¿Una dieta debe ser igual para todas las personas? Razona tu respuesta.

.....

.....

5.- ¿ Cuáles son las recomendaciones para una dieta saludable?

1.-

2.-

3.-

4.-