

Elabora un trabajo de entrega individual siguiendo la siguiente estructura de trabajo.

1.-Presentación y estructura de trabajo

- -Escribe un título adecuado para tu trabajo
- -Explica brevemente en que consiste tu trabajo

2.-Concepto de alimentación saludable

- -Define con tus palabras qué es una alimentación saludable
- -Explica cómo se relacionan la salud y el bienestar

3.-Hábitos saludables y hábitos poco saludables

- -Describe 2 hábitos saludables
- -Describe 2 hábitos poco saludables
- Explica como influyen en la salud

4.-Comparación de tipo de dietas

- Completa la siguiente tabla

Tipo de dieta	Características básicas	Beneficios	Posibles riesgos
Mediterránea			
Vegetariana			
Fast Food			

5.-Grupos de alimentos

- Clasifica los siguientes alimentos en su grupo principal

Alimento	Grupo alimentario
Pan	
Lentejas	
Pescado	
Fruta	
Lecha	
Aceite de oliva	

6.-Plato saludable

- Dibuja un plato saludable con proporciones adecuadas y variedad de grupos alimentarios

7.-Menu saludable

- Diseña un menú saludable diario.

Comida	Menú propuesto
Desayuno	
Media mañana	
Comida	
Merienda	
Cena	

8.-Reflexión sobre tu alimentación personal

- Describe sobre tus hábitos alimentarios actuales, destaca los aspectos positivos y aspectos a mejorar

9.-Impacto de la dieta en la salud

- Explica brevemente como influye la alimentación en la salud y su relación con el bienestar físico

10.-Compromiso personal saludable

- Propón un hábito saludable que podrías empezar y como aplicar en tu vida diaria

