

**ACTIVIDAD 1  
CUESTIONARIO**



¿A qué se denomina una dieta sana y equilibrada?

¿Qué son los nutrientes?

¿Qué son las calorías?

¿Qué son los glúcidos?

¿Para qué emplea la energía el cuerpo humano?

Existen dos pirámides alimenticias una de 1992 y otra de 2005. Búscalas y comenta sus diferencias.

¿Crees que una dieta no adecuada puede traer enfermedades?

¿A qué se denominan "comidas poco saludables"?

¿Qué es la dieta mediterránea?