

# Propuesta Didáctica

capítulo 5

# ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

## REFLEXIÓN SOBRE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

ITEMS	RESPUESTAS
¿Sabes en qué consiste la dieta mediterránea?	
Enumera los alimentos que la constituyen.	
¿Cuáles son los beneficios que proporciona una dieta equilibrada en la forma física?	
¿Crees que tu alimentación actual es equilibrada? ¿Por qué?	

