

TAREA 1: LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CIFRAS.

(CE QU'IL FAUT SAVOIR)

Realiza un **trabajo individual de investigación** sobre la nutrición y busca la información correspondiente a una alimentación saludable y equilibrada. Fíjate en los datos numéricos tales como frecuencia de consumo, aporte energético, calorías, gasto energético, minutos o duración, valores límite, porcentajes, litros, gramos,...

El trabajo debe estar estructurado, al menos, en los siguientes apartados.

1. Necesidades nutriciones según la edad
2. Hábitos de vida saludable
3. Composición de un desayuno ideal
4. Composición de un almuerzo ideal
5. Composición de una merienda ideal
6. Composición de una cena ideal
7. La comida rápida
8. La dieta mediterránea
9. El menú vegetariano
10. La alimentación del deportista
11. Horario y duración de las comidas
12. Trastornos de alimentación: obesidad y sobrepeso, anorexia y bulimia.

El trabajo se completará con la portada (título, nombre, curso, grupo y fecha), índice, introducción y Webgrafía.

Fecha límite de entrega: 9 de diciembre de 2014