

En la parte teórica continuamos valorando los hábitos saludables.

Y dentro de una vida saludable, la actividad física y el deporte ocupan un papel muy importante, pero la alimentación es fundamental para estar sano y sentirse bien.

Tendremos que crear un menú para un día completo, saludable, que incluya las raciones equilibradas de los diferentes nutrientes en función de vuestra edad, para ello os dejo un documento de raciones.

Así cómo tendréis que realizar una receta, atendiendo a lo que veamos en clase.

El trabajo tiene que incluir.

### **1. Portada**

### **2. Índice**

### **3. Introducción.**

### **4. Menú diario equilibrado (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena)**

### **5. Receta incluida en el menú.**

### **6. Valoración de las raciones y tipos de alimentos consumidos.**

### **7. Propuesta de mejora de tu alimentación.**

### **8. Conclusiones, respuesta a las preguntas de alimentación y reflexión final**

- Analiza el número de raciones que has ingerido de cada grupo. Explica porque has elegido esos
- ¿Cómo es tu desayuno? Si no es completo en cuanto a los 3 grupos principales propón otro.
- ¿Qué es el balance energético? ¿Cómo crees que es en tu caso?
- ¿Cumple la regla de "5 al día" entre verduras, hortalizas y fruta.
- ¿Los platos de qué forma han sido cocinados ? (fritos, asados o cocidos/vapor). Explica las diferencias entre las distintas formas de cocinar.
- De forma general haz una valoración de tu menú, propón mejoras.

### **9. Bibliografía**

Espero seáis creativos y saludables.

¡¡Qué aproveche!!

**Si tenéis alguna duda, mandadme un correo a [robertoelprofeef@gmail.com](mailto:robertoelprofeef@gmail.com)**