



REQUISITOS:

- 1 Dibujar y explicar el Plato Saludable en sus varias formas. Decir el número de porciones necesarias de cada grupo por día. ¿Por qué es importante comer una dieta balanceada?
- 2 Explicar la diferencia entre los siguientes tipos de dieta:
 - a. Ovolactovegetarianismo
 - b. Ovovegetarianismo
 - c. Veganismo
- 3 Planificar un menú de dos días de una dieta equilibrada ovolactovegetariana utilizando el Plato Saludable.
- 4 ¿Cuál es otro nombre para las siguientes vitaminas?
 - a. Vitamina B1
 - b. Vitamina B2
- 5 Hacer una lista de por lo menos tres importantes fuentes alimenticias de los siguientes nutrientes:
 - a. Vitamina C
 - b. Vitamina A
 - c. Vitamina B1
 - d. Vitamina B2
 - e. Hierro
 - f. Calcio
- 6 ¿Por qué es importante beber mucha agua cada día? ¿Cuánta agua debería beber todos los días?
- 7 Nombrar tres enfermedades comunes que pueden ser controladas por la dieta.
- 8 ¿Cuál es la diferencia entre la harina integral y la harina blanca refinada?
- 9 ¿Qué significa Ingesta diaria recomendada?
- 10 ¿Por qué es importante no tomar cantidades excesivas de algunas vitaminas y minerales?