

Unha dieta ten que ser **EQUILIBRADA** e **SUFICIENTE** para aportar os nutrientes necesarios que o noso corpo necesita. Para iso debemos ter en conta a pirámide dos alimentos e realizar 5 comidas ao día.

ACTIVIDADE

En grupos elaborade un menú saudable para un día enteiro:

ALMORZO	MEDIA MAÑÁ	XANTAR	MERENDA	CEA

