

## SOLUCIONES DE "PIRÁMIDE ALIMENTICIA"

1. ¿Qué información contiene la pirámide alimenticia?

**Información acerca de los nutrientes que necesitamos ingerir, ordenados por cantidades diarias recomendadas de consumo. Su última actualización sugiere también acompañar una ingesta adecuada, de ciertos hábitos vitales.**

2. ¿Por qué actualmente se recomiendan ciertos hábitos vitales, además del tipo de nutrientes a consumir?

**Porque en el proceso de nutrición influyen factores como el nivel de actividad física o el bienestar emocional del individuo, ya que éstos pueden inducir a un mayor consumo de calorías, o a la preferencia por ciertos alimentos que no son sanos en grandes cantidades.**

3. ¿Cuánto es una ración de frutas y verduras?

**140-150 gr aproximadamente.**

4. ¿Qué 2 tipos de nutrientes usamos como fuente de energía principalmente?

**Carbohidratos y Lípidos**