

## EJERCICIOS DE "CÓMO LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE"

1. ¿Qué proporciones de cada familia de alimentos se recomienda ingerir en una dieta saludable?
2. ¿Por qué impacta negativamente en la salud comer alimentos procesados y azucarados?
3. ¿Por qué no es sano alimentarse a base de comida rápida, aunque cubra la cantidad de calorías diarias que necesitamos?