

# La comida sana



# La comida sana



**¿Comer una variedad de alimentos  
aumenta la probabilidad de tener  
una dieta equilibrada?**



# La comida sana



**¿Cuál es más sano: beber agua o bebidas azucaradas?**



La comida sana



**¿Cuándo es el mejor momento de realizar actividades físicas –antes o después de comer?**



La comida sana



**¿Qué son los efectos de los nutrientes energéticos y no energéticos?**

**(Incluye ejemplos en la respuesta.)**



La comida sana



**¿Por qué se usa la forma de la pirámide para categorizar los alimentos?**



La comida sana

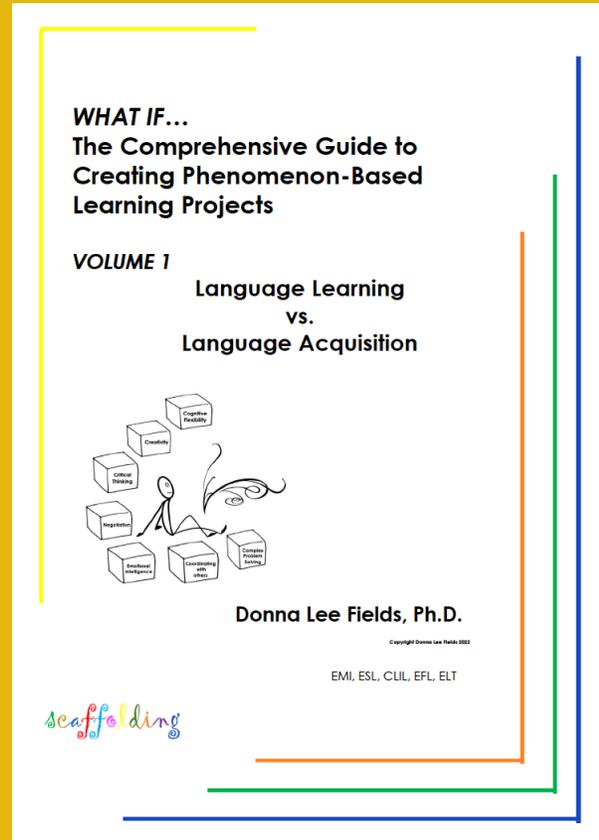


**Y si tuvieras la oportunidad de diseñar un plan de alimentación y ejercicio físico para un vídeo de Youtube, ¿cómo sería?**

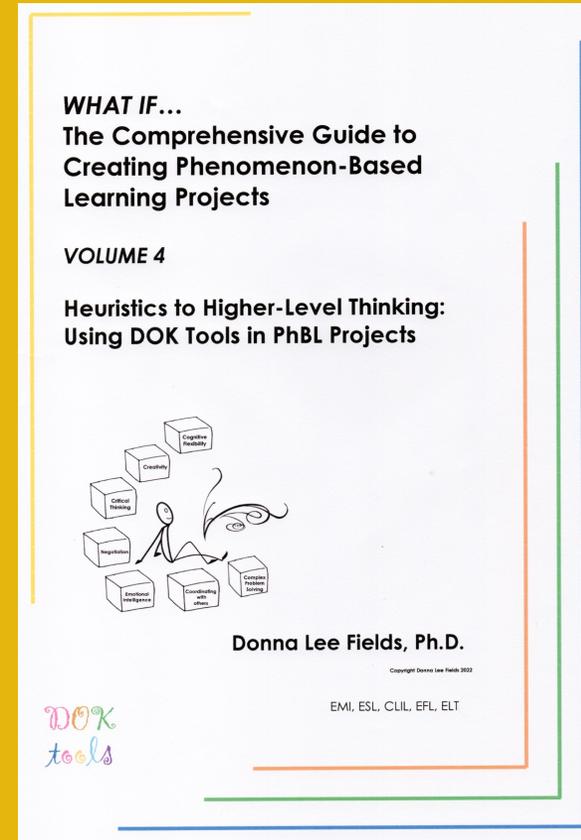




a comida sana



<https://books2read.com/u/mg1LOK>



<https://books2read.com/u/md1NGO>

