

## NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

### ACTIVIDAD 1: MENÚ SEMANAL

Durante 7 días completos debe recoger, en la tabla que se proporciona en el archivo adjunto (Menú semanal), todos los alimentos y bebidas que ingiera al cabo del día. En los recuadros de la izquierda (desayuno, comida, etc.) debe especificar la hora a la que lo realiza. Es muy importante que incluya "TODO" lo que toma (agua, golosinas, chuches, copas) y la CANTIDAD (1 plato, 1 ración, 1 vaso, 1 bolsa, etc.)

A continuación debe calcular la ingesta calórica de un día. Utilizando las siguientes direcciones <http://www.kelloggs.es/tablasnutricionales/tumenu.html> ; <http://www.dietasan.com/>

Asimismo deberá reflejar los comentarios que le parezcan oportunos en relación con la dieta que ha llevado durante la semana (si es o no equilibrada, si se ajusta a su GE, etc.).