

Competencias clave

Dieta personal

La palabra “dieta” proviene del término griego *dayta* que significa “forma de vida”. Habitualmente se emplea como sinónimo de régimen alimenticio, es decir, para referirse al conjunto y cantidad de alimentos que se consumen habitualmente. Además, “dieta” también puede usarse para nombrar el régimen de comidas que siguen personas enfermas o convalecientes. Sin embargo, se suele emplear erróneamente para denominar la práctica de restringir la ingesta de comida con el fin de conseguir o mantener un determinado peso corporal.

Tareas propuestas

- a) Anota en forma de tabla todos los alimentos que tomas a lo largo de siete días en tu dieta personal. Para ello debes anotar, cada día y con exactitud, todos los alimentos que consumes.
- b) Copia dicha tabla en tu cuaderno para poder hacer cálculos nutricionales posteriores.

¿Qué competencias vamos a trabajar?

- Aprender a aprender.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.