

¿Cuánto sabemos sobre la comida?



¿Alguna vez os han dicho que un alimento es bueno o malo?

¿Crees que está bien clasificarlos así?

# 1.- Presentación:



- Alicia
- Dietista-nutricionista
- Mi objetivo es hacer sencillo el día a día de las personas mientras cumplen sus objetivos

Si casi todo gira en torno a la comida, ¿por qué hacerla complicada?

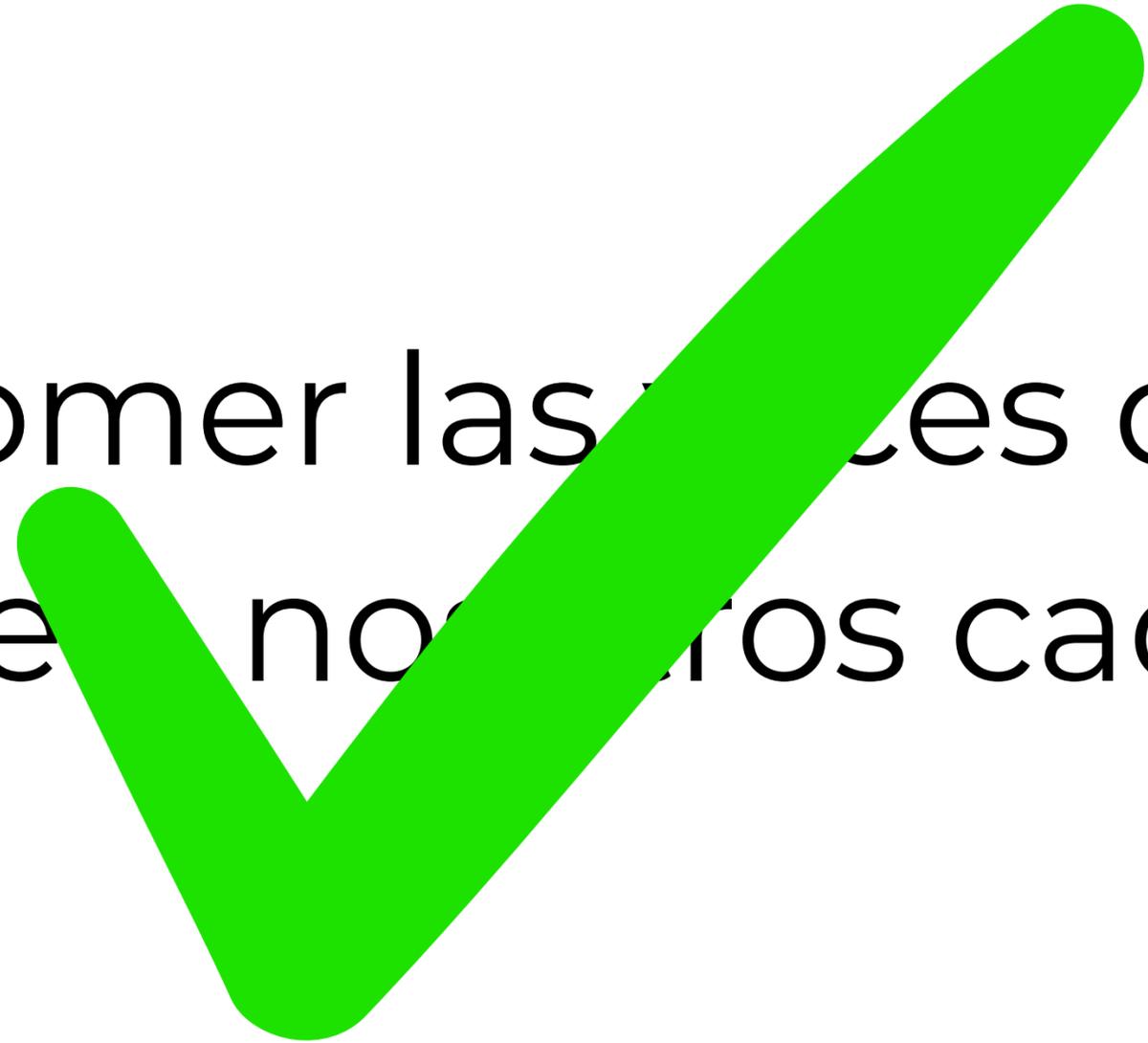
# Juego

Verdad o mentira:



1: Hay que comer las veces que mejor se adapte a nosotros cada día

1: Hay que comer las cosas que mejor se adapten a nosotros cada día



2: No se debe comer fruta de noche

2: No se debe comer fruta de noche

# 3: La fruta es solo azúcar

3: La fruta ~~no~~ azúcar

4: Se recomienda mezclar distintos alimentos en una sola comida, a más colores, mejor

4: Se recomienda mezclar distintos  
alimentos en una sola comida, a más  
comidas, mejor

5: Nunca deberíamos incluir comida rápida en nuestra alimentación

5: Nunca deber  incluir comida  
rápida en n  alimentación

# ¿De qué si tenemos que preocuparnos?

- De incluir frutas y verduras cada día
- Mantenernos en movimiento: jugando, en actividades grupales, deportes
- Disfrutar los momentos de compañía



¡Muchas gracias!