

NUTRICIÓN

1. Indica cuáles son tus principales fuentes de energía (kilocalorías) y haz una valoración crítica de las mismas. ¿Consideras que son fuentes saludables?. ¿Es equilibrado el reparto de la energía entre todas las comidas o hay alguna que se lleve la mayor parte de la energía con diferencia (ej. El almuerzo supone el 70% de la energía del día)?
 2. Indica cuáles son tus principales fuentes de azúcar y haz una valoración crítica de las mismas. Teniendo en cuenta que la Organización Mundial de la Salud, recomienda que no se superen los 25 g/día. de azúcar añadido (el que no está de manera natural en los alimentos, como en la fruta), ¿cómo consideras que es tu alimentación respecto a la misma?
 3. Indica cuáles son tus principales fuentes de colesterol y haz una valoración crítica de las mismas. ¿Consideras que son fuentes saludables?.
 4. Indica cuáles son tus principales fuentes de grasas saturadas y haz una valoración crítica de las mismas. ¿Consideras que son fuentes saludables?.
 5. Indica cuáles son tus principales fuentes de sodio y haz una valoración crítica de las mismas. ¿Consideras que son fuentes saludables?. Teniendo en cuenta que la Organización Mundial de la Salud, recomienda que no se superen los 5 g/día. de sodio, ¿cómo consideras que es tu alimentación respecto a la misma?
 6. ¿Cómo es tu proporción de macronutrientes respecto a las recomendaciones? ¿En cuál de las comidas cumples más y menos con las mismas
- 0