1. **Realiza una lista de los alimentos que consumes en una semana. Luego clasifícalos en los cuatro grupos básicos de alimentos mencionados. Tu dieta ¿es balanceada? ¿Por qué?**
2. **¿Qué relación hay entre alimentación y salud?**
3. **¿Cuánto pesas? De ese peso ¿Cuánto le corresponde al agua?**
4. **Describe dos funciones fundamentales del agua en tu organismo. Explica.**
5. **Menciona alimentos ricos en grasas. Su consumo debe ser moderado ¿Por qué?**
6. **Explica de que manera influyen los minerales como el hierro, en el proceso de la respiración**
7. **¿Qué puede enfermedad puede causar una dieta baja en hierro?**
8. **¿Cuál es la importancia de las vitaminas?**
9. **¿De dónde provienen las vitaminas que los animales y los seres humanos necesitan para el buen funcionamiento de su organismo?**
10. **¿Qué consecuencias puede traer para el organismo ingerir muchos antibióticos? Explique**
11. **¿Qué vitamina es importante para que una persona al hacerse una herida no se desangre? ¿de dónde se obtiene dicha vitamina?**
12. **¿Qué vitaminas son importantes para tener una buena visión? ¿De qué alimentos pueden obtenerse?**
13. **¿En qué alimentos se encuentran mayor cantidad de vitaminas?**
14. **Consulta acerca de**

**a. La quitina  
b. La Cera  
c. La queratina  
d. Alimentos probioticos**