**HÁBITOS SALUDABLES 3º ESO**

1. **Nombra cuales son los MACRONUTRIENTES, explica qué función tienen en el organismo y en qué cantidades diarias deberíamos de tomarlos, sobre todo, en vuestra etapa de crecimiento.**
2. **Explica los efectos adversos del alcohol y el tabaco sobre el organismo.**
3. **¿Cómo os puede afectar consumir dichas sustancias en vuestra etapa de crecimiento? ¿Crees que es importante tener una dieta equilibrada a vuestra edad? ¿Por qué?**

***PAUTAS PARA REALIZAR EL TRABAJO:***

* El trabajo se realiza individualmente.
* Podéis utilizar este folio y, cómo máximo, otra página más para contestar.
* Debéis hacerlo a mano aunque busquéis la información de Internet.
* FECHA DE ENTREGA: **8 de junio del 2016.**
* Cualquier duda me la preguntáis y ÁNIMO.