

EJERCICIO 1: Páginas horizontales

Abre el documento con nombre “PAGINAS HORIZONTALES ”, guárdalo nada más comenzar con el nombre “NOMBRE-PAGINAS-HOR”, seguidamente realiza las modificaciones según se indican en las **Especificaciones** para obtener un documento tal y como se muestra en el **Resultado Final**

Especificaciones:

- 1.- Formato para el título “¿Qué es un menú saludable?”:
 - Fuente Arial Black de 24 puntos
 - Borde inferior con tipo de línea doble de 3 puntos de grosor
- 2.- Modificar los seis primeros párrafos con el siguiente formato:
 - Espaciado posterior 24 puntos
 - Fuente Arial de 22 puntos
 - Texto justificado
- 3.- Colocar la segunda página en formato horizontal
- 4.- Modificar el texto “EJEMPLOS DE MENÚ SALUDABLE” con el siguiente formato:
 - Fuente Arial Black de 72 puntos y centrado
- 5.- Mediante un salto de sección colocar el texto “EJEMPLO DIETA MEDITERRANEA” al principio de la página 3 y colocar esta página y las sucesivas en formato vertical
- 6.- Formato para el título “EJEMPLO DIETA MEDITERRANEA”
 - Fuente Arial Black de 18 puntos
 - Borde inferior con tipo de línea sencilla de 3 puntos de grosor
- 7.- Para los próximos párrafos, hasta el texto “MENU” aplicar el siguiente formato:
 - Espaciado posterior de 18 puntos
 - Fuente Arial de 16 puntos
 - Texto justificado
- 8.- Colocarse al principio del texto “MENÚ” de la página 3 y realizar un salto de página
- 9.- Colocar esta página (página 4) en horizontal
- 10.- Para el texto “MENÚ” aplicar el siguiente formato:
 - Fuente Arial Black 18 y centrado

11.- Después del texto “MENÚ” insertar una tabla de 3 columnas y 8 filas:

- En la columna 1: colocar desde la fila 2 hasta la 8 los días de la semana
- En la columna 2:
 - En la primera fila colocar el texto Comida
 - En el resto de las filas la comida correspondiente a cada día
- En la columna 3:
 - En la primera fila colocar el texto Cena
 - En el resto de las filas la cena correspondiente a cada día

12.- Formato para la tabla insertada:

- Ancho de 1ª columna: 4cm
- Ancho de 2ª y 3ª columna: distribuidos uniformemente

13.- Seleccionar el diseño de tabla “Tabla con cuadrícula 5 oscura – Énfasis 1” y modificar el tamaño de la letra a 18 (fuente predeterminada Calibri)

Resultado final

¿Qué es un menú saludable?

A priori, un menú saludable puede hacerse de muchas formas.

¿Es más sano seguir una dieta paleo que una dieta mediterránea o ovolactovegetariana?

Lo importante no está en el tipo de dieta que sigamos sino en la planificación de la misma.

Afirmaciones como: La dieta mediterránea es la mejor para la salud, hacen que nos centremos demasiado en etiquetar nuestro tipo de dieta y nos olvidemos de lo más importante, la calidad de la misma.

Existen ejemplos de menú saludable mediterráneo insanos y planificaciones vegetarianas maravillosas.

Hoy os muestro diferentes ejemplos de menú saludable:

EJEMPLOS DE MENÚ SALUDABLE

EJEMPLO DIETA MEDITERRANEA

Parece ser que la dieta mediterránea es la dieta entre las dietas.

Un bizcocho con aceite de oliva, harina refinada y azúcar puede considerarse mediterráneo porque sus ingredientes lo son.

Por eso, es importante empezar a ver más allá. Dejamos de etiquetas y centramos en lo realmente importante.

¿Estoy comiendo procesados? ¿como suficiente proteína? ¿consumo la cantidad de fruta y verdura recomendada?...

Una vez tengamos estos conceptos claros llega la hora de planificar nuestro menú.

Hoy os traigo mi menú de la semana pasada. No quiere decir que sea lo único que se puede hacer.

De hecho está planificado con mis gustos, objetivos y tiempo.

Como siempre os digo, la clave de una buena planificación es la personalización.

MENÚ

	COMIDA	CENA
LUNES	Ensalada mixta + Paella de pollo + fruta	Pisto + huevo a la plancha + fruta
MARTES	Tomate aliñado + Lentejas con arroz + fruta	Crema de calabacín + atún encebollado + fruta
MIÉRCOLES	Pasta boloñesa + fruta	Ensalada de mango, queso de cabra, huevo duro, rúcula y salmón ahumado
JUEVES	Ensalada de quinoa con pollo y verduras + fruta	Guisantes con jamón + revuelto de gambas + queso batido con arándanos
VIERNES	Pasta integral con salmón y brócoli + helado de plátano casero	Hamburguesa de retinto con ensalada + fruta
SÁBADO	Arroz negro con choco + fruta	Fajitas de pollo + fruta
DOMINGO	Pizza casera con atún + fruta	Ensalada + gambas al ajillo + fruta