

**EXAMEN****Valor total: 30 pts**

1. Completa el texto, apóyate del banco de respuestas

Compras	compulsión	Adicción	Legal	Tabaco
Mariguana	Trabajo	Ilegal	Alcohol	Juego

Una \_\_\_\_\_ es la dependencia fisiológica y psicológica que causa el empleo consecutivo de una o varias sustancias químicas de origen natural o sintética, que pueden ser \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_.

Las adicciones provocan en las personas que las consumen una \_\_\_\_\_ por dichas sustancias, resultando difícil o imposible de interrumpir.

Existen dos tipos de adicciones: a las drogas como lo son: el \_\_\_\_\_ etc. Y las conductuales, aquellas que una persona no puede suspender o controlar, por ejemplo: al \_\_\_\_\_ etc.

2. Escribe una V si la afirmación es correcta y una F si es falsa

La organización Mundial de la salud OMS define a la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de enfermedades.

☐

3. Escribe la fórmula para calcular el índice de masa corporal

4. Tacha las afirmaciones al enunciado

Las enfermedades y trastornos alimenticios pueden ser causados por los siguientes factores

No comer suficiente o comer demasiado	
Problemas psicológicos	
Imitación	
Mejor forma de sentirse bien	

5. Escribe el concepto de cada definición

Alimento	Alimentación	Nutrientes	Nutrimentos
----------	--------------	------------	-------------

Los \_\_\_\_\_ son sustancias básicas que el organismo necesita para su buen funcionamiento y se clasifican en proteínas, carbohidratos o azúcares, lípidos o grasas y vitaminas y minerales.

La \_\_\_\_\_ es la acción donde el organismo obtiene los nutrientes necesarios para la vida, considerando desde la producción de los alimentos, hasta su consumo y depende de factores económicos, geográficos, sociales y culturales.

El \_\_\_\_\_ es todo aquello que se puede comer, contiene nutrientes y no causa daño al organismo.

6. Completa

- La dieta correcta debe tener cinco características:

C \_\_\_\_\_ E \_\_\_\_\_ I \_\_\_\_\_ A \_\_\_\_\_ V \_\_\_\_\_

7. Escribe una V si la afirmación es verdadera y una F si es falsa

Ningún alimento es <b>importante</b> que otro	
El <b>plato del bien comer</b> es una guía de alimentación	
Da importancia solo a los alimentos de origen animal	
<b>Ilustra</b> cada uno de los grupos de alimentos	
Da promoción, obligación y <b>educación</b> para la salud en materia alimentaria	