

# ACTIVIDAD 1:

**1- Clasifica las siguientes comidas y alimentos que verás a continuación según la frecuencia con la que es correcto tomarlos y lo saludables que son:**

|                                                                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------|--|
| <i>Saludables ( consumo habitual):</i>                                        |  |
| <i>No demasiado saludables (consumo ocasional):</i>                           |  |
| <i>Nada saludables ( evitar el consumo salvo en ocasiones excepcionales):</i> |  |

**Agua**

**Pizza**

**Helado**

**Fruta**

**Refrescos**

**Gominolas**

**Pescado**

**Cereales**

**Hamburguesa**

**Pan**

**Leche**

**Tenera**

**Chocolate alto en azúcares**

**Zanahoria**

**Pasteles**

**Pollo**

**Verdura**



**2- A continuación explica y redacta cómo crees que afectará a nuestro organismo y a nuestro rendimiento en el deporte y la actividad física la ingesta masiva y habitual de los alimentos marcados como nada saludables:**