

NOMBRE:

EDUCACIÓN FÍSICA

GRUPO:

FECHA:

La Actividad Física y la Nutrición

Parte I: El desayuno: Contesta las siguientes preguntas según la presentación dada en clase: (20 pts.)

1. Menciona 5 excusas para no desayunar.

a.	
b.	
c.	
d.	
e.	

2. ¿Qué comprueban los estudios en relación con el desayuno?

--

3. ¿Qué ocurre cuando no desayunamos?

--

4. ¿Qué sucede con el menú en la mayoría de los restaurantes?

--

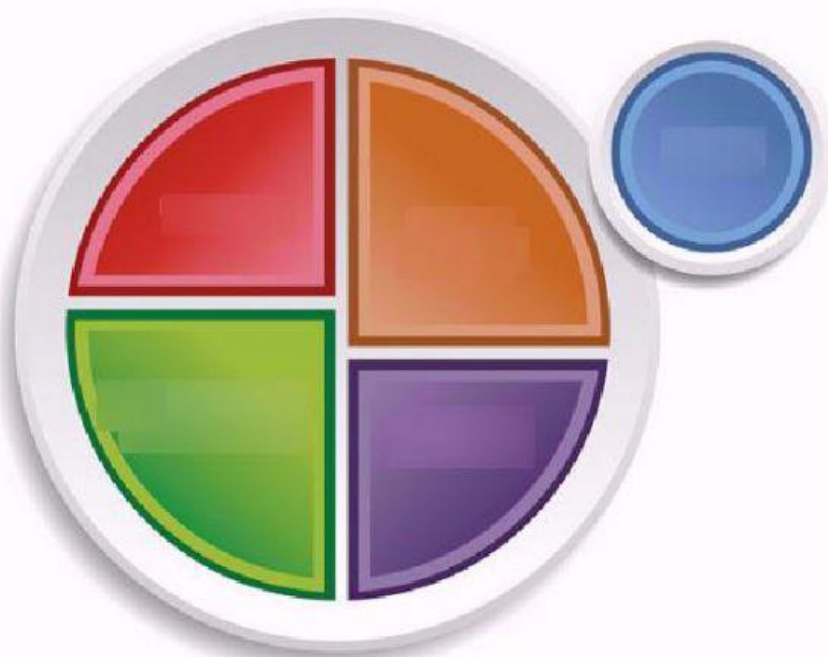
5. ¿Cuántas horas nuestro cuerpo se mantiene en ayuno cuando **no desayunamos**?

--

6. Si se comienza el día con un desayuno saludable, ¿Qué ocurre?

--

Parte II: Identifica las partes del plato (10pts)



VEGETALES

LÁCTEOS

FRUTAS

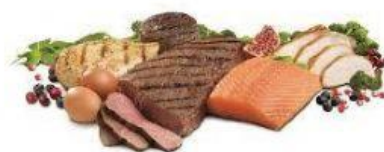
PROTEÍNAS

GRANOS

Parte III. Coloca el nombre del alimento donde corresponde (10pts)











VEGETALES

LÁCTEOS

FRUTAS

PROTEÍNAS

GRANOS

Parte IV: Recorta las imágenes y completa el plato del buen comer. (16 pts)

PROTEINAS

Pegar aquí
la foto

Pegar aquí
el texto

CARBOHIDRATOS

Pegar aquí
la foto

Pegar aquí
el texto

GRASAS

Pegar aquí
la foto

Pegar aquí
el texto

**VITAMINAS Y
MINERALES**

Pegar aquí
la foto

Pegar aquí
el texto



Es recomendable
no consumirlos
en abundancia,
se encuentran en
aceites, ciertos
vegetales, ciertas
semillas como el
cacahuete, etc.

Se encuentran en
verduras y frutas,
permiten mante-
ner un crecimiento
y desarrollo salu-
dables.



Proporcionan
energía y se
encuentran
principalmente
en cereales como
el maíz, arroz,
avena y trigo.

Proviene de
origen animal
como la carne,
huevos, etc.
El organismo las
utiliza para
formar y reparar
tejidos.

Parte V: Busca las siguientes palabras en la sopa de letras. Valor 15 pts.

m	n	b	a	l	i	m	e	n	t	o	s	b	v	x	c	x	z
a	s	d	f	g	h	j	k	l	p	o	d	i	u	y	t	s	r
r	m	e	r	r	e	m	o	c	w	u	i	l	k	j	o	h	g
f	i	d	s	a	z	x	c	s	l	q	a	q	x	d	s	w	c
d	n	e	v	f	r	b	g	a	z	t	n	h	i	y	m	j	y
l	e	i	ñ	o	p	q	s	s	a	z	w	p	s	x	e	s	c
e	r	d	c	r	s	o	t	a	r	d	i	h	o	b	r	a	c
r	a	f	v	t	g	b	y	r	h	l	n	u	v	j	r	n	m
p	l	a	t	o	i	k	l	g	o	p	m	i	n	n	b	i	v
c	e	x	z	a	s	d	f	g	h	j	t	k	e	l	p	e	o
i	s	a	t	u	r	f	u	y	t	a	r	s	e	w	q	t	g
h	u	i	d	f	q	c	g	n	m	a	j	l	b	d	s	o	r
v	b	n	g	f	s	s	a	i	q	e	r	v	z	b	f	r	j
n	u	t	r	i	m	e	n	t	o	s	j	k	n	v	h	p	y
u	b	n	m	x	d	a	r	t	y	s	e	l	a	e	r	e	c
h	f	d	g	y	s	u	j	v	e	r	d	u	r	a	s	i	o

alimentos
proteínas
carbohidratos
grasas
lípidos
vitaminas
minerales
frutas

verduras
cereales
carnes
plato
nutrimentos
salud
comer

Parte VI: Desórdenes Alimenticios – Coloca en el lugar correspondiente (12 pts.)

Se caracteriza por un rechazo sistemático de los alimentos	
Trastorno que consiste en la obsesión por la comida sana.	
Condición en la cual la persona come generalmente una cantidad de comida mucho mayor de lo normal, todo al mismo tiempo.	
Trastorno que permite comer para después utilizar métodos para eliminar rápidamente los alimentos del cuerpo.	
Se caracteriza por la obsesión de conseguir un cuerpo musculoso.	
La obsesión de contar y quemar las calorías consumidas.	

Anorexia

Bulimia

Ortorexia

Permarexia

Atracón

Vigorexia

Parte VII: Busca 4 productos en tu casa que tengan la tabla de Contenido Nutricional y llena la siguiente tabla. (20 pts.)

Ejemplo:

NOMBRE DEL PRODUCTO	CANTIDAD TOTAL DE PORCIONES DEL PAQUETE	CANTIDAD DE PORCIÓN RECOMENDADA	CANTIDAD DE CALORIAS POR PORCIÓN	CANTIDAD TOTAL DE CALORIAS DEL EMPAQUE
BEYOND BURGER 	8 PORCIONES	1 – 4oz	260	2,080