

NOMBRE: _____ EDUCACIÓN FÍSICA

GRUPO: _____ FECHA: _____

La Actividad Física y la Nutrición

Parte I: Contesta las siguientes preguntas según el material discutido en clase:
(20 pts.)

1. Define nutrientes.

2. Menciona las tres funciones de los nutrientes.

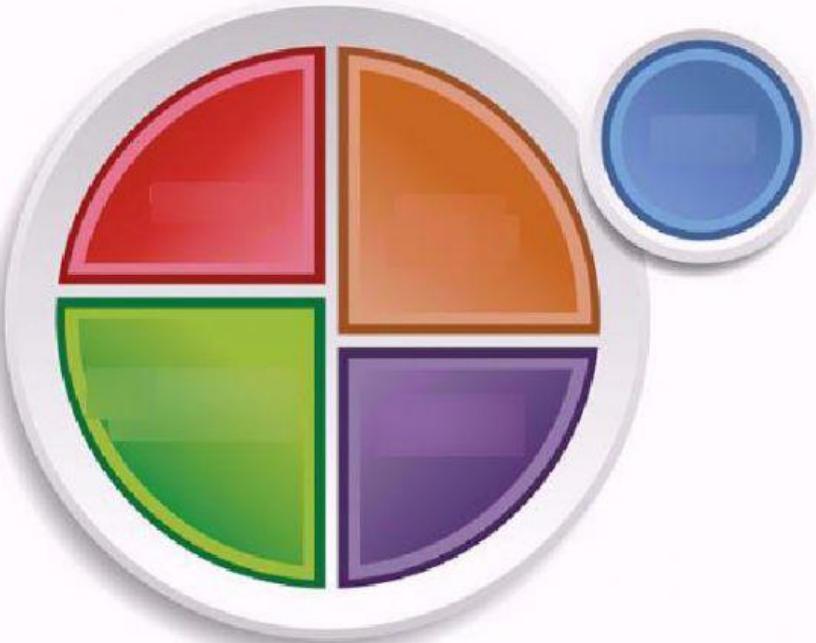
3. ¿Cuáles son los nutrimentos básicos?

4. ¿Qué proporcionan los carbohidratos?

5. ¿Cuáles son los tipos de grasas?

6. Menciona las tres funciones de los minerales.

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



VEGETALES

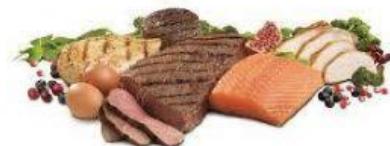
LÁCTEOS

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 cacahuate, etc.

Se encuentran en verduras y frutas, permiten mantener un crecimiento y desarrollo saludables.

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

Provienen 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
proteinas
carbohidratos
grasas
lipidos
vitaminas
minerales
frutas

verduras
cereales
carnes
plato
nutrimentos
salud
comer

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

<ul style="list-style-type: none"> ■ Se caracteriza por un rechazo sistemático de los alimentos 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Trastorno que consiste en la obsesión por la comida sana. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Condición en la cual la persona come generalmente una cantidad de comida mucho mayor de lo normal, todo al mismo tiempo. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Trastorno que permite comer para después utilizar métodos para eliminar rápidamente los alimentos del cuerpo. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Se caracteriza por la obsesión de conseguir un cuerpo musculoso. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ 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