

1.- INTERROGANTES SOBRE LA LECTURA DE INFOGRAFÍA.

Concéntrate en la lectura de la infografía y responde las preguntas:

Infografía para lectura

Infografía: Alimentación y vida saludable en Lima

Observa la disposición de los textos, gráficos e imágenes.

ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE EN LIMA



De acuerdo con su Índice de Masa Corporal (IMC), **47%** de limeños tiene un índice **adecuado**, **29%** tiene **sobrepeso** y **18%** tiene **obesidad**.



CUIDADO DE LA SALUD



44%
hace
actividad
física con
frecuencia



33%
se considera
"muy
estresado"



31%
dejó de
consumir/
beber algo
en el último
año



17%
toma
suplementos
vitamínicos
(en pastillas o
polvos)



11%
usa protector
solar siempre
(aunque no
haya sol)

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Lunes-Viernes

Sábado-Domingo



Les preocupa más...



PERCEPCIONES

Un estilo de vida saludable es...

88%



Tener una buena
alimentación

32%



Realizar
actividad física

Una alimentación saludable es...

49%



Consumir verduras/
vegetales

39%



Evitar alimentos
dañinos para la salud

34%



Consumir frutas

Muestra: 500 hombres y mujeres de 15 a 65 años de todos los niveles socioeconómicos. **Cobertura:** Lima Metropolitana.
Fecha: 25 de julio al 12 de agosto del 2019





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ADVENTISTA "28 DE JULIO"
ÁREA DE COMUNICACIÓN 3° SECUNDARIA

1.- ¿DE ACUERDO A LA MC LOS LIMEÑOS, QUE % TIENEN ENTRE SOBREPESO Y OBESIDAD?

- a) 29%
- b) 18%
- c) 52%
- d) 47%.

2.- QUÉ % DE LA POBLACIÓN SE CONSIDERA MUY ESTRESADA.

- a) 31%
- b) 32%
- c) 33%.
- d) 34%

3.- ¿QUÉ DÍAS DE LA SEMANA TOMAN MENOS DESAYUNO Y CENAN MÁS?

- a) Lunes y viernes
- b) Sábado y domingo.
- c) Lunes a viernes
- d) Sábado, domingo y feriados

4.- ¿QUÉ ALIMENTO DEL DÍA CONSUMEN TODOS LOS DÍAS?

- a) Desayuno
- b) almuerzo.
- c) Lonche
- d) Cena

5.- ¿CUÁL ES LA PERCEPCIÓN SOBRE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y QUE NO REQUIERE GASTO ECONÓMICO NECESARIAMENTE:

- a) Tener buena alimentación
- b) realizar actividad física.
- c) consumir verduras
- d) consumir frutas

6.- ¿A QUÉ PORCENTAJE DE LA POBLACIÓN LE PREOCUPA LOS OCTOGONOS SOBRE ALTO EN AZUCAR Y ALTO EN GRASAS SATURADAS?:

- a) 85%
- b) 87%
- c) 89%
- d) 95%

7.- ¿CUÁNTOS VECES AL DÍA COMEN LA POBLACIÓN LIMEÑA?:

- a) 2
- b) 3
- c) 4
- d) 5



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ADVENTISTA "28 DE JULIO"
ÁREA DE COMUNICACIÓN 3° SECUNDARIA