

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: