

PREGUNTAS CONOCIMIENTO TEMA 1

1. ¿Qué significa una buena salud física? (10)
Significa que nuestro cuerpo funciona bien, sin dolor ni dificultades para hacer actividades.
2. ¿Qué implica una buena salud mental? (10)
Implica que estamos contentos con nosotros mismos y manejamos bien nuestras emociones.
3. ¿Qué quiere decir una buena salud social? (10)
Quiere decir que nos relacionamos bien con los demás.
4. ¿En qué consiste la prevención? (11)
Consiste en realizar distintas acciones que nos ayudan a estar sanos.
5. ¿Con qué se evitan algunas enfermedades que pueden llegar a ser graves? (11)
Con las vacunas.
6. ¿Qué nos proporcionan los alimentos para crecer y reparar los tejidos? (12)
Nos proporcionan materiales.

¿Y para realizar nuestras actividades diarias? (12)
Energía.
7. ¿En qué tres grupos se clasifican los alimentos según su procedencia? (12)
De origen animal, vegetal y mineral.
8. ¿Qué nos proporcionan los alimentos energéticos? (13)
Energía para realizar actividades físicas y pensar.
9. ¿Qué nos proporcionan los alimentos constructores? (13)
Materiales para crecer y reparar los tejidos.
10. ¿Qué nos aportan los alimentos reguladores? (13)
Sustancias que hacen que nuestro organismo funcione de forma correcta.
11. ¿Cuáles son los tipos de alimentos que podemos encontrar al hacer la compra? (14)
Alimentos naturales, mínimamente procesados, procesados y ultraprocesados.
12. ¿Qué es la dieta? (15)
Es la cantidad y el tipo de alimentos que una persona toma cada día.

13.¿Cuándo una dieta es saludable? (15)

Cuando aporta las sustancias que nuestro cuerpo necesita.

14.¿Qué tipo de alimentos es recomendable evitar en nuestra dieta? (15)

Los ultraprocesados.

15.¿Las frutas y verduras es mejor tomarlas enteras o en zumos? (15)

Enteras.

16.¿Qué tipo de aceites es conveniente utilizar? (15)

Vegetales.

17.¿Cuántos litros de agua se recomienda beber cada día? (15)

Entre 1,5 y 2 litros.

18.Escribe tres beneficios para la salud que aporta el hacer ejercicio. (16)

Fortalece los huesos y los músculos.

Es bueno para el corazón y los pulmones.

Ayuda a relajarse y a dormir bien cada día.

Aumenta la agilidad, el equilibrio, la elasticidad, la fuerza y la resistencia.

Ayuda a mantener el peso adecuado.

Hace que nos sintamos bien y nos pongamos retos, superándonos cada día.

19.¿Qué es bueno hacer antes de practicar deporte? (16)

Ejercicios de calentamiento.

20.¿Cómo es recomendable sentarse en una silla? (17)

Con los pies apoyados en el suelo y la espalda recta contra el respaldo.