

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?

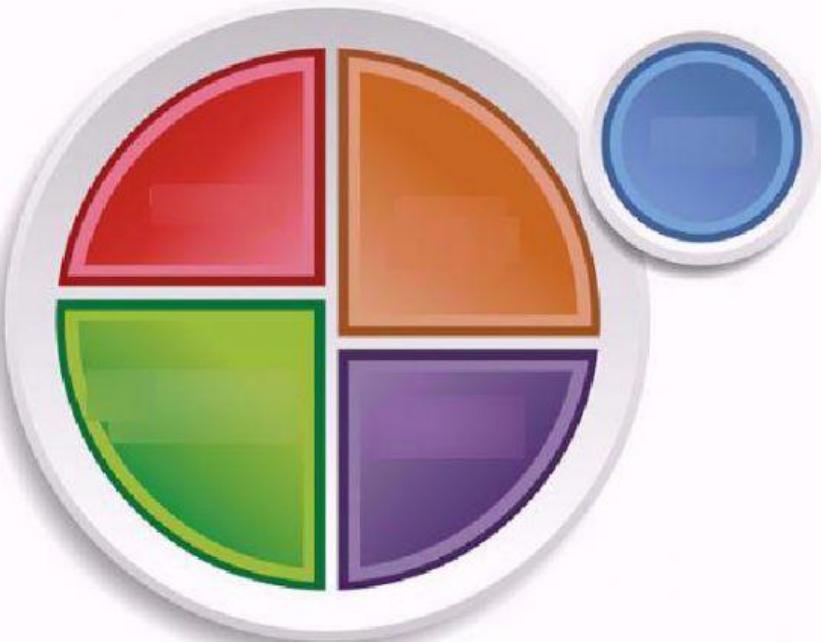
3. ¿Qué ocurre cuando no desayunamos?

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

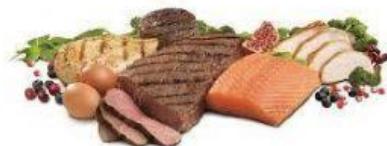
LÁCTEOS

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

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