

Vida y alimentación saludable

- Ejercicios

1. ¿Cuál de las siguientes colaciones es la más saludable para consumir durante un recreo?
 - A) Una manzana y un yogurt.
 - B) Un helado de agua y un chocolate.
 - C) Un jugo y una bolsa de papas fritas.
 - D) Una bebida gaseosa y galletas de chocolate.

2. La abuelita de Felipe tiene sobrepeso, por lo que comenzó a ir al gimnasio para hacer 45 minutos de baile entretenido 3 veces a la semana, Si la abuelita de Felipe realiza esta actividad durante el año, ¿qué beneficio obtendrá probablemente en su salud?
 - A) Disminución del colesterol.
 - B) Aumento de las proteínas.
 - C) Aumento de los triglicéridos.
 - D) Disminución de la masa muscular.

3. Jorge tiene diabetes.

¿Cuál de los siguientes alimentos debería comer o beber con cuidado?

A) Carne de vacuno.

B) Huevos.

C) Leche.

D) Jugo de fruta.

4. ¿Qué tipo de grasa es la más saludable para el cuerpo?

A) Grasas trans

B) Grasas saturadas

C) Grasas no saturadas

D) Polisaturadas

5. Carlos y Paulina son dos compañeros de curso. Carlos pasa el día viendo TV y jugando videojuegos, Paulina es muy deportista, practica fútbol y en las tardes sale a trotar con su papá. ¿Qué consecuencias tiene el estilo de vida de Carlos y Paulina en el organismo?

A) Carlos mejora su flexibilidad, en cambio Paulina tiene más probabilidades de atrofiar sus músculos.

B) Carlos previene problemas respiratorios, en cambio Paulina aumenta su frecuencia respiratoria.

C) Carlos tiene mayor riesgo de tener enfermedades cardiovasculares y Paulina fortalece huesos y músculos.

D) Carlos mejora su postura corporal, mientras que Paulina aumenta la posibilidad de aumentar su masa corporal.

6. Mantener una buena alimentación es de suma importancia para no enfermarse, pero ¿qué ocurriría en cada uno de estos casos? Completa el organizador gráfico.

¿QUÉ OCURRIRÁ EN CADA UNO DE LOS CASOS?

Problemas de alimentación

FALTA DE PROTEÍNAS	EXCESO DE GRASAS	EXCESO DE CARBOHIDRATOS	FALTA DE VITAMINAS

7. Señala una razón de por qué el ejercicio es importante para tener una buena salud.

● Respuestas

1. A
2. A
3. D
4. C
5. C
- 6.

Respuesta

¿QUE OCURRIRÁ EN CADA UNO DE LOS CASOS?

Problemas de alimentación

FALTA DE PROTEÍNAS	EXCESO DE GRASAS	EXCESO DE CARBOHIDRATOS	FALTA DE VITAMINAS
Pérdida de la masa muscular, falta de fuerza, aumento de lesiones en huesos y articulaciones.	Obesidad, aumento de colesterol, infartos, arteroesclerosis.	Obesidad, cáncer, diabetes, infartos.	Anemia, problemas de crecimiento, sistema inmune deficiente.

7.

Respuesta

		Código
Respuesta correcta	Señala la pérdida de peso, prevenir el almacenamiento de grasas, bajar el colesterol, o similar. Ejemplos: <i>quema grasa; para no subir de peso; mantiene el colesterol en el nivel correcto.</i>	1
	Señala que es beneficioso para el corazón, la circulación, los niveles de oxígeno, o similar. Ejemplos: <i>mantiene el corazón en buenas condiciones y así no tienes ataques cardíacos; hace que el corazón bombee más rápido; hace trabajar el sistema cardiovascular; aumenta la cantidad de oxígeno en el torrente sanguíneo.</i>	
	Señala el desarrollo muscular, fuerza/ tono muscular, o similar. Ejemplos: <i>ayuda a desarrollar músculo; para hacer más fuertes tus músculos.</i> <i>Nota: este código debe usarse para respuestas referidas explícitamente a los músculos. Si es solo una respuesta general relacionada con la "fuerza", debe usarse el código 0.</i>	
	Otras correctas. Ejemplos: <i>puede reducir el stress; aumenta la flexibilidad y la coordinación; para que el metabolismo vaya al ritmo adecuado y no baje mucho; mantiene los huesos saludables y en buena forma.</i>	
Respuesta incorrecta	Solo da una respuesta general relacionada con mantenerse sano, en forma, ser fuerte o similar. Ejemplos: <i>te mantiene saludable y en forma; si no haces ejercicio te puedes enfermar; tu cuerpo durará más; te hace más fuerte.</i>	0
	Otras incorrectas (incluyendo respuestas tachadas, borradas, marcas desordenadas, ilegibles o no relacionadas con la tarea).	
Sin respuesta	En blanco	0

Nota: