

ACTIVIDADES DE RETROALIMENTACIÓN

Vida Saludable

Vida saludable (Hidratación)

LEE CADA ORACIÓN Y UNE CADA IMAGEN CON LA RESPUESTA QUE LE CORRESPONDE



Todas las personas que hacen deporte, pueden ...



Todas las personas (niños, jóvenes y adultos) deben ...



Cuando estas enfermo, puedes ...



Nadie debería ...



El cuerpo humano está conformado por alrededor de un 70% de agua, componente que le permite cumplir muchas de sus funciones vitales y alcanzar su máximo rendimiento. En esta época del año, cuando comienza el calor, se produce una mayor evaporación de este elemento, lo que aumenta la necesidad de consumir líquidos para mantener una adecuada hidratación.

Consejos



Tomar al menos dos litros de agua al día. Esto ayuda a eliminar toxinas, mantener los riñones en buen estado y compensar la pérdida de agua diaria a través de la orina, heces y transpiración.



No esperar a tener sed para beber agua, solo así es posible mantener un buen nivel de hidratación. A diferencia de lo que muchos creen, consumirla antes, durante, después de las comidas o entre ellas, no influye en el peso corporal (no engorda ni adelgaza).



Tener agua en el auto, en el escritorio y al lado de la cama facilita la hidratación.



En el consumo de líquido diario, se puede considerar la ingesta de alimentos con alto contenido hídrico, como verduras y frutas en su forma natural.



Si se practica deporte, hidratarse antes, durante y después del ejercicio.

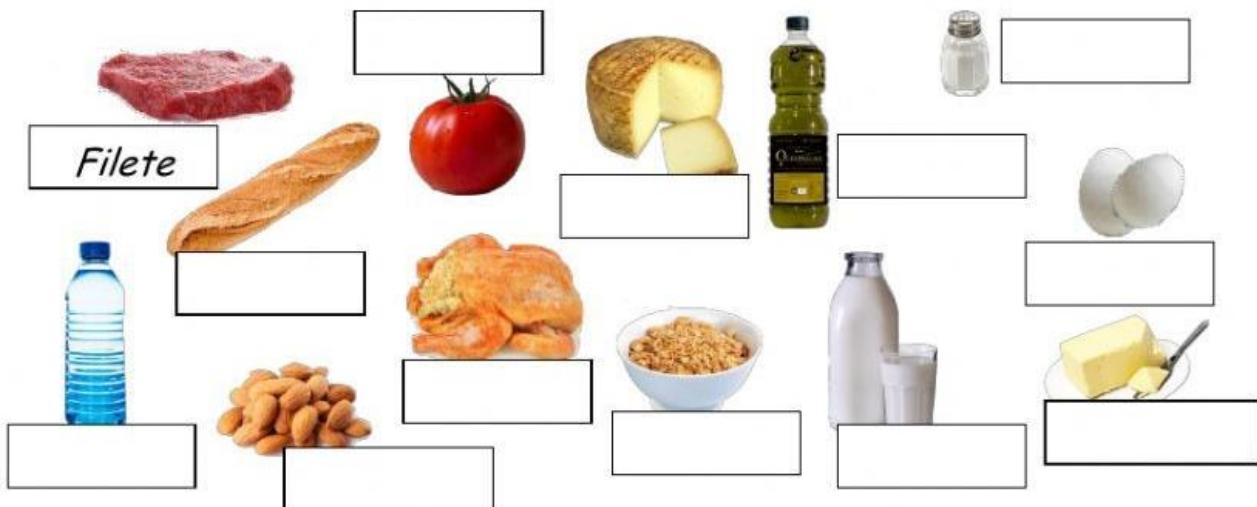
LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es el proceso mediante el cual los seres vivos consumimos diferentes tipos de alimentos para obtener de éstos los nutrientes necesarios para vivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.

Los alimentos están compuestos de sustancias nutritivas, vitaminas, minerales... y después de sufrir algunas transformaciones en el aparato digestivo, son absorbidas por las células.

Existen muchos tipos de alimentos: unos son de origen animal, otros de origen vegetal y otros de origen mineral.

Completa los nombres de estos alimentos y clasificalos según su origen:



Origen Animal

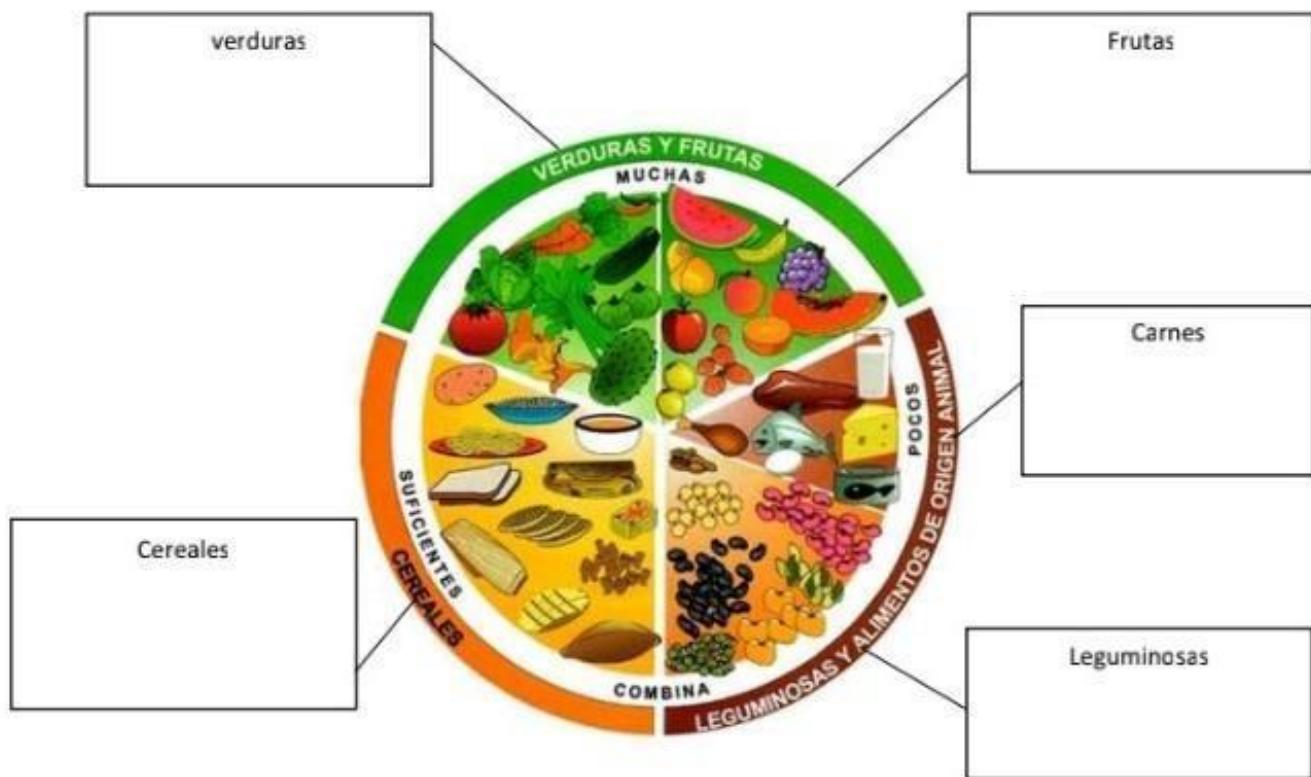
Filete

Origen Vegetal

Origen Mineral

EL PLATO DEL BIEN COMER

Actividad Completa la información del plato del bien comer escribiendo los beneficios que se obtiene al consumir



Actividad 6. Escribe los ingredientes de alguno de tus alimentos en desayuno comida y cena.

desayuno	Comida	cena