



## RECUPERACIÓN de la MATERIA de HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE de 2º de ESO



De acuerdo con la programación para la recuperación de la asignatura de Hábitos de vida saludable de 2º de la ESO el alumnado tendrá que cumplimentar el siguiente trabajo antes del **viernes 31 de mayo de 2019**.

En caso de no entregar el trabajo a tiempo o que éste no cumpla los mínimos requeridos se procederá a realizar un examen durante los últimos días de Junio.

El profesorado estará a su disposición todos los martes durante la hora del recreo para cualquier duda que pueda surgir al respecto.

### ALIMENTACIÓN

1. ¿Qué es la salud? ¿En qué se apoya una buena salud?
2. ¿Qué es la nutrición?
3. ¿Qué es la dieta?
4. ¿Cuáles son los tipos de nutrientes? ¿Cuáles son las funciones de cada uno de ellos?
5. ¿Qué es una dieta saludable?
6. ¿Qué es una dieta equilibrada? Cita 5 normas que debemos seguir para conseguirla
7. La dieta mediterránea sería un ejemplo de dieta equilibrada. ¿En qué se diferencia de las demás?
8. ¿Qué son las calorías?
9. ¿Qué cantidad de energía diaria necesitamos para subsistir? Diferencia entre hombres y mujeres y establece diferencias también para cada grupo de edad.
10. Carbohidratos o azúcares:
  - a. ¿Qué son?
  - b. ¿Qué función tienen?
  - c. Diferencia entre azúcares de absorción rápida, lenta y no absorbibles. Pon varios ejemplos de cada uno de ellos.
  - d. ¿Qué proporción de azúcares debe presentar una dieta?
11. Proteínas:
  - a. ¿Qué son?
  - b. ¿Qué función tienen?
  - c. Diferencia entre los distintos tipos de proteínas de origen animal y vegetal. Pon varios ejemplos de cada uno de ellos.
  - d. ¿Qué proporción de proteínas debe presentar una dieta?
12. Ácidos grasos o lípidos:
  - a. ¿Qué son?
  - b. ¿Qué función tienen?
  - c. Diferencia entre grasas saturadas e insaturadas. Pon varios ejemplos de cada uno de ellos.
  - d. ¿Qué proporción de lípidos debe presentar una dieta?
13. Agua
  - a. Funciones
  - b. ¿De dónde la obtenemos?
  - c. Recomendación diaria de ingesta de agua
  - d. Recomendaciones durante el ejercicio
14. Minerales:
  - a. Busca las funciones principales de los siguientes minerales: calcio, sodio, potasio, fósforo, hierro.



## RECUPERACIÓN de la MATERIA de HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE de 2º de ESO



- b. Por 5 ejemplos de alimentos que incluyan estos minerales y que estén presentes en tu dieta.
  - c. ¿Qué proporción de minerales debe presentar una dieta?
15. Vitaminas:
- a. Busca las funciones principales de las siguientes vitaminas: A, D, E, K, Complejo B, Complejo C.
  - b. Por 5 ejemplos de alimentos que incluyan estas vitaminas y que estén presentes en tu dieta.
  - c. ¿Qué procesos químicos pueden destruir las vitaminas de los alimentos?
  - d. ¿Cómo podemos cocinar o ingerir alimentos para que mantengan todas sus propiedades vitamínicas, o incluso cómo se pueden manipular para aumentarlas?
  - e. ¿Qué proporción de vitaminas debe presentar una dieta?
16. ¿Qué son las calorías vacías? Pon algún ejemplo
17. ¿Para qué sirve la fibra alimentaria?
18. Aquí tienes algunos de los hábitos erróneos en la dieta de muchos adolescentes. Explica por qué son erróneos.
- a. *Consumo excesivo de alimentos que contienen calorías vacías y alcohol*
  - b. *Escaso consumo de alimentos ricos en fibras*
  - c. *Falta de vitaminas hidrosolubles y minerales*
  - d. *Escasez de alimentos crudos : frutas y ensaladas*
  - e. *Sobrealimentación y desnutrición : comer más de la cuenta, pero no lo necesario*
  - f. *Ingesta de sustancias nocivas : aditivos y tabaco por ejemplo*
  - g. *Consumo elevado de chocolate*
  - h. *Consumo elevado de refrescos de cola*
  - i. *Restricción calórica prolongada y mantenida por debajo de los mínimos requeridos con objeto de adelgazar*
  - j. *Aumento provocado de la sudoración y reducción del consumo de agua*

### **TRASTORNOS ALIMENTARIOS: ANOREXIA, BULIMIA, ORTOREXIA Y VIGOREXIA**

1. ¿Qué son?
2. ¿Cómo se detectan estas enfermedades?
3. ¿Cuáles son sus síntomas?
4. Da 10 consejos sobre cómo tratarlos o prevenirlos
5. Investiga otros Trastornos alimentarios menos conocidos y explica en qué consisten.