

## RECUPERACIÓN DEL 2DO PARCIAL DE LA MATERIA DE VIDA SALUDABLE

Realiza las siguientes actividades en tu cuaderno y envía por el medio más conveniente.

**I. Contesta las siguientes preguntas, tomando en cuenta las infografías pasadas.**

1. ¿En qué consiste una alimentación saludable?
2. ¿Qué problemas puede provocar una mala alimentación?
3. ¿Qué son los nutrimentos?
4. ¿Consideras que tu alimentación es saludable?
5. ¿Por qué es importante realizar 5 comidas al día?
6. ¿Por qué se deben medir las porciones de tus alimentos?
7. ¿Qué es una guía alimentaria?
8. ¿Cuáles son los grupos de alimentos del plato del bien comer?
9. ¿Cuáles son los alimentos que conforman cada grupo del plato del bien comer?
10. ¿Cuáles grupos de alimentos del plato del bien comer que deben combinarse para mejorar la calidad de la proteína?
11. ¿Cuál es la función del sistema octagonal del nuevo etiquetado de alimentos?
12. ¿Qué es la lectura de etiquetas?
13. ¿Qué es la hidratación?
14. ¿Cuántos vasos de agua se deben tomar en un día?
15. ¿Qué es la deshidratación?
16. ¿Qué es la actividad física?
17. ¿Qué es el ejercicio?
18. ¿Qué es un huerto?
19. ¿Cuál es la diferencia entre actividad física y ejercicio?
20. ¿Cómo se crea un huerto?
21. ¿Qué es la cosecha?
22. ¿Qué es la higiene personal?
23. ¿Cuáles son los hábitos de higiene personal que realizas?
24. ¿Qué medidas de higiene personal que realizas diariamente?
25. ¿Cuál es la importancia que tiene practicar esas medidas de higiene?
26. ¿Qué normas de higiene personal realizan en la escuela?
27. ¿Cómo cuidas el entorno en dónde vives?
28. ¿Cómo mantienes limpio tú entorno?
29. ¿Qué acciones realizas para el cuidado y conservación de tu entorno?
30. Dibuja la técnica de lavado de manos.

- II. En dos cuartillas, realiza un ensayo donde expliques la importancia de tener educación en nutrición y cuál es el beneficio de esta.

