**PRE-TEST**

**SESION EDUCATIVA- ALIMENTACION SALUDABLE – ACTIVIDAD FISICA**

**INSTITUCION EDUCATIVA:**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**NOMBRE Y APELLIDO:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos es una fruta?
2. Zanahoria
3. Mango
4. Arroz
5. ¿La obesidad es?
6. Bajo Peso
7. Aumento de peso
8. Peso adecuado
9. ¿Cuáles son los principales nutrientes de los alimentos?
10. Glucosa
11. Los almidones
12. Proteínas, grasas, CHOS, vitaminas y minerales
13. Cuál de las siguientes preparaciones son saludables
14. Dulces
15. Ensaladas
16. Hamburguesa
17. Gaseosa
18. Que alimentos son perjudiciales para la salud y aumentan el peso
19. Comidas rápidas, dulces, gaseosas, mecato
20. Frutas y verduras
21. Lácteos.
22. Cuáles de las siguientes preparaciones son desayunos saludables
23. Fruta, chocolate, huevo, arepa
24. Gaseosa, pan con queso
25. Bebida azucarada, torta
26. El sedentarismo es cuando una persona permanece muchas horas quieta y no realiza ninguna actividad física
27. Verdadero
28. Falso
29. El sobrepeso y la obesidad pueden afectar la salud y llevar a padecer enfermedades cardiacas, diabetes entre otras
30. Verdadero
31. Falso
32. **¿Sabes qué es la anorexia**
33. es un trastorno de la alimentación que se caracteriza por una preocupación obsesiva por perder peso y mantenerse delgado/a, lo cual lleva a una restricción extrema de la ingesta de alimentos y, en muchos casos, a un miedo intenso a aumentar de peso.
34. Es un trastorno alimentario que se caracteriza por aumentar de peso
35. Sabes que es Bulimia
36. La bulimia nerviosa, comúnmente conocida como bulimia, es un trastorno de la alimentación caracterizado por episodios recurrentes de atracones compulsivos, seguidos de conductas compensatorias inapropiadas para evitar el aumento de peso. Estas

conductas compensatorias pueden incluir vómitos autoinducidos, uso indebido de laxantes, diuréticos, ayuno, ejercicio excesivo o una combinación de estos.

1. Son episodios de consumir alimentos exageradamente para aumentar de peso
2. Has perdido mucho peso los últimos 3 meses
3. Si
4. No
5. Cual de las siguientes actividades es un deporte
6. Leer
7. Futbol
8. Preparar alimentos
9. Para qué sirve el calentamiento físico
10. Para ser más rápido cuando hacemos ejercicio
11. Para jugar y disponer del cuerpo en una actividad
12. Para calentar los huesos y músculos
13. Para mejorar el rendimiento en la actividad física, reducir el riesgo de que se produzcan lesiones y preparar el cuerpo psicológicamente para la actividad física
14. ¿Los niños deben participar en al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa cada día? Esto puede incluir juegos al aire libre, deportes, juegos en grupo o incluso actividades como andar en bicicleta o caminar.
	1. Verdadero
	2. Falso
15. La actividad física en los niños tiene varios beneficios, incluyendo el desarrollo de huesos y músculos fuertes, la mejora de la coordinación y el equilibrio, la promoción de un peso saludable, el fomento de un corazón y pulmones sanos y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta.
	1. Verdadero
	2. Falso

DIANA MARCELA ZAPATA PALACIOS

Nutricionista- MND 00409

Entrenador Fisico