



Tarea n°7: “Vida saludable”

Nombre: _____Curso: _____Fecha: _____

1. **Analiza** los siguientes casos y completa el cuadro.

Caso	Consumo energético	Estatura	Actividad física	Recomendación
A	2500	Baja	-Pasa muchas horas sentado viendo TV. -No practica ejercicios.	
B	1600	Alta	-Nada todas las mañanas. -Pasea en bicicleta todas las tardes.	

2. **Concluye** si cumples o no cumples con las sugerencias de una vida saludable.

Sugerencias para mantener una vida saludable	Sí /No	Conclusión
Caminas como mínimo 30 minutos diarios.		
Haces ejercicios de estiramiento o elongación.		
Prefieres recrearte activamente.		
Efectúas pausas activas en el colegio.		
Realiza ejercicios por 30 minutos tres veces a la semana.		
Adaptas la intensidad de las actividades físicas a tu ritmo personal.		
Exiges ambientes libres de humo del tabaco.		
Te informas sobre los efectos dañinos del humo del tabaco.		
Consumes tres veces al día lácteos.		
Consumes dos porciones de verduras y tres frutas al día.		
Consumes legumbres dos veces a la semana.		
Consumes pescados o mariscos dos veces a la semana.		
Prefieres los alimentos con menor contenido de grasas.		
Reduces tu consumo habitual de sal y azúcar.		
Bebes de seis a ocho vasos de agua al día.		

3. **Analiza** la siguiente infografía y responde.



a) ¿Qué piensas de dejar los vicios de lado para llevar una vida saludable? Argumenta tu respuesta

b) ¿Cuántos minutos se recomienda correr todos los días?

- a) 20 min
- b) 50 min
- c) 30 min
- d) 1 hora