

TEMA 3.

FACTORES QUE AFECTAN LA PRÁCTICA FÍSICA.

- Teniendo en cuenta lo leído, completa el siguiente Cuadro.

	Alcohol	Cigarrillo	DROGAS
EFFECTOS NOCIVOS	Afectaciones al Sistema Nervioso Produce desequilibrio en el Cerebro Atrofia Organos como el Hígado, estomago e intestinos Produce desequilibrio imunde al Organismo Lograr una buena Preparacion Física.	Aumento de Presion Arterial Puede Producir Taquicardia y llegar al infarto Falta de Oxigenacion pulmonar Cancer en diversos Organos Arteriosclerosis anginas y ulceras Aumento de los niveles de azucar.	causa adiccion Altera el estado de animo de presion, dolor Altera las funciones cognitivas Puede causar la muerte Altera el comportamiento y estado de animo y fisco Afecta física y psicológicamente.

• Menciona en este Cuadro las lesiones físicas más frecuentes como consecuencia de la práctica de la actividad física.

11= • Heridas superficiales: Se debe lavar con agua abundante.

- Esquince: Se puede aplicar frío en la zona afectada.
- Fractura: Inmovilizar y llevar al médico.
- Hemorragia nasal: Lavar la cara no sorberse.

• Responde:

De acuerdo con lo que has aprendido, escribe los alimentos que consideres necesarios para cuidar tu salud y tener una buena condición física:

1. Cereales, Pan, Arroz, Fideos
2. Azúcares, frutas, Azúcar refinada, mermelada
3. Proteína como carne, leche, huevos, pescado
4. Proteína vegetales, manteca, galleta, frutos secos

- Consulta los beneficios que aportan los siguientes alimentos al cuerpo:

- CARNE: ES una fuente de Vitamina B12, esta vitamina nos ayuda a metabolizar proteínas, a formar glóbulos rojos y a darle mantenimiento al sistema nervioso central. ES rica en ZINC que ayuda a proteger contra el daño oxidativo,

- FRUTAS: Reducen los niveles de colesterol y son fuentes de agua.

- Papa: Posee altos niveles de oxígeno y nutrientes esenciales.

- LECHE: fortalece los huesos

- ARROZ: Importante nutricional

- Lenteja: Rica en fibra, Aporta grasa
- VERDURA: Reduce los niveles de colesterol mejora el tránsito intestinal
- HUEVOS: fuente de proteína, nutrientes Calcio, Selenio. y Yodo.
- MANTEQUILLA: Vitamina A y E contiene antioxidantes.
- ¿Que aspecto de tu lugar de descanso mejoraría?

RI= Me gustaría. Colocar en una de mis paredes un papel de caligrama de un bosque.

- ¿Cuántas horas de descanso diariamente?

RI= 6 horas

• Describe los hábitos de descanso de tu familia.

24 por lo regular la mayoría de mi familia duerme 8 horas

• Reflexiona sobre la siguiente imagen. Comparte con tus compañeros tus conclusiones.



Que ha cambiado es estereotipo de las personas a lo estético con las curvas plásticas y el poco deporte que le dan a sus cuerpos.