Materia: TUTORIA

Profesor: Roberto Jorge Romero

Curso: 1 año B

**Trabajo Práctico N° 22**

**3 trimestre**

* Alimentación- Actividad Física- rendimiento académico
* La correcta alimentación: Somos lo que comemos. Su importancia y características principales. Actividad física: su importancia.
* Pros y contra e los videojuegos. Vínculo con el desempeño escolar.
* El proyecto de vida: Un viaje al futuro. Mis metas personales y profesionales.

La pirámide de los alimentos

 En consonancia con la relación alimento-actividad, a continuación establezco, (tal y como indica la OMS) la pirámide de los alimentos que muestra la cantidad (porciones) y proporción de alimentos.

**1er nivel: pan, cereales, arroz y pasta**

 Base de la pirámide. En ella se encuentran los cereales, el pan, las patatas, la pasta, el arroz... Casi todos ellos contienen muy poca grasa. Este grupo de alimentos aporta la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día.

**2º nivel: frutas y verduras**

 Este nivel está dividido en dos compartimentos; en uno se sitúan las verduras y en el otro las frutas. Es muy importante la aportación de fibra y vitaminas que tienen estos grupos, especialmente las antioxidantes. Se debe tratar de estimular su consumo a todas las edades.

Frutas: Proporcionan hidratos de carbono de absorción lenta. Son ricas en ácido fólico y vitaminas C, B, E... Diariamente se recomiendan de 2 a 4 porciones, siendo preferible consumir frutas antes que zumos. Una porción equivale a una fruta mediana, 15 ó 20 uvas...

Verduras: Proporcionan hidratos de carbono de absorción lenta y son ricas en vitaminas. Diariamente son recomendables de 3 a 5 porciones, siendo por lo menos una de ellas cruda. Una porción equivale a media taza de vegetales cocinados, una taza de vegetales crudos...