



## Guía pedagógica de educación física

Área: Educación Física (varones).

Ciclo: básico.

Curso: 2°.

División: C y D.

Profesor: Vega Facundo.

Integrantes:

- 
- 

### ***“Alimentación y nutrición del ser humano”.***

La presente guía pedagógica tiene como finalidad la investigación de algunos conceptos básicos sobre la alimentación y nutrición del ser humano.

Consignas:

1. Teniendo en cuenta que los alimentos que consumimos contienen nutrientes. Investigue y nombre cuáles son los principales.
2. ¿Cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición del ser humano?
3. ¿Cómo debe ser la alimentación normal de una persona evitando enfermedades alimentarias?
4. ¿Qué es la energía? ¿Cómo obtiene energía el ser humano? ¿Y cómo puede ser medida? ¿Cuáles son los componentes del gasto energético? Explique brevemente cada uno de ellos.



Bibliografía sugerida:

Libro de Educación Física para el nivel medio (capítulo 10 “Alimentación”) Inés A. Ruiz – Ada B. Herrera. Editorial Comunicarte.

LINK DEL LIBRO VIRTUAL:

[https://drive.google.com/file/d/19nhZTWUh7BjR91iOMVUpdF8JVMdJ8zyo/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/19nhZTWUh7BjR91iOMVUpdF8JVMdJ8zyo/view?usp=share_link)