

UAC: Educación para la salud I	Guía de examen extraordinario
Profesor: Marisol Gómez Rivera	Fecha:
Alumno:	

Instrucciones: Responde e investiga lo que se pide:

- 1.- ¿Qué es la organización mundial de la salud y a que se dedica?
- 2.- Menciona hábitos de vida saludable:
- 3.- Coloca el significado de las siglas IMC:
- 4.- Es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos que ingerimos:
- 5.- Menciona 6 ejemplos de una alimentación correcta:
- 6.- Realiza la tabla de valores de índice de masa corporal.
- 7.- coloca la fórmula de IMC:
- 8.- Menciona las características de las proteínas:
- 9.- coloca una descripción y las características de las grasas, saturadas, insaturadas y grasas trans.
- 10.- Menciona las características de las calorías y cómo reaccionan en el cuerpo humano.
- 11.- Menciona la función del sodio en el cuerpo humano y las principales enfermedades que ocasiona.
- 12.- Investiga las causas, signos y síntomas de la hipertensión arterial.
- 13.- Investiga las causas, signos, síntomas y factores que predisponen a la diabetes.
- 14.- realiza una tabla de equivalencia de porciones en relación a la palma de la mano.