

Preguntas de Examen sobre Hábitos Saludables

IES Alminares

1. Preguntas Teóricas

1. ¿Qué son los hábitos saludables?
2. ¿Cuáles son los beneficios de una alimentación saludable?
3. ¿Qué significa "dieta equilibrada"?
4. ¿Por qué es importante la actividad física regular?
5. ¿Cuánto tiempo de actividad física se recomienda por semana?
6. ¿Cuáles son los riesgos del consumo de tabaco?
7. ¿Cómo afecta el consumo de alcohol a la salud?
8. ¿Por qué es importante el descanso adecuado?
9. ¿Qué estrategias pueden ayudar a manejar el estrés?
10. ¿Por qué es importante cuidar la salud mental?
11. ¿Cuáles son los beneficios de mantener relaciones sociales saludables?
12. ¿Por qué son importantes las revisiones médicas regulares?

2. Preguntas Prácticas

13. ¿A qué grupo alimenticio pertenece el pan?
14. ¿Qué tipo de nutriente son las proteínas?
15. ¿En qué se diferencia la alimentación de la nutrición?
16. Clasifica los siguientes alimentos en la pirámide alimenticia (Figura 2): leche, pescado, chocolate, patatas, fresas.
17. ¿Cuántos vasos de agua se recomienda beber al día?
18. Calcula el aporte energético de una dieta que contiene 150 g de hidratos de carbono, 80 g de proteínas y 50 g de grasas.
19. ¿Es equilibrada una dieta cuyo aporte energético se reparte en un 10 % de proteínas, un 65 % de hidratos de carbono y un 25 % de grasas?
20. Calcula la TMB de una mujer de 35 años, 1,65 m de altura y 60 kg de masa.

21. ¿Qué tipo de drogas afectan al sistema nervioso central?
22. ¿Cuáles son los efectos del cannabis a largo plazo?
23. Nombra tres ejemplos de efectos perjudiciales del consumo de drogas sobre otras personas.
24. ¿Qué tipo de ayuda se puede buscar para tratar la adicción a las drogas?
25. Nombra tres hábitos saludables que no estén relacionados con la alimentación.
26. ¿Por qué es importante adoptar una postura adecuada durante las actividades diarias?
27. ¿Qué consecuencias puede tener el uso excesivo de las nuevas tecnologías?

Respuestas

1. Los hábitos saludables son conductas que realizamos en nuestro día a día y que repercuten de forma positiva en nuestra salud física, emocional y mental.
2. Una alimentación saludable ayuda a mantener un peso saludable, reduce el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer, mejora el estado de ánimo y la energía, y fortalece el sistema inmunológico.
3. Una dieta equilibrada es aquella que incluye alimentos de todos los grupos alimenticios en las proporciones adecuadas para aportar los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.
4. La actividad física regular ayuda a controlar el peso, fortalece los huesos y músculos, reduce el riesgo de enfermedades crónicas, mejora el estado de ánimo y la calidad del sueño.
5. Se recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad intensa por semana.
6. Fumar tabaco está asociado con numerosas enfermedades, como enfermedades cardiovasculares, cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfermedades respiratorias y problemas de fertilidad. El humo del tabaco de segunda mano también puede afectar la salud.
7. El consumo excesivo y prolongado de alcohol puede causar daño hepático, enfermedades cardiovasculares, trastornos mentales, deterioro cognitivo, dependencia y adicción. También aumenta el riesgo de accidentes, violencia y problemas familiares y laborales.
8. Dormir lo suficiente y mantener una rutina regular de sueño es fundamental para la recuperación física y mental, el funcionamiento óptimo del cuerpo y la salud en general.
9. Técnicas de relajación, meditación, ejercicio físico, tiempo de ocio y búsqueda de apoyo social.
10. Priorizar la salud mental ayuda a mantener un equilibrio emocional, prevenir trastornos mentales y promover el bienestar general.
11. Cultivar y mantener relaciones sociales positivas y significativas aporta apoyo social y conexiones humanas importantes para la salud mental y emocional.
12. Las revisiones médicas y chequeos de rutina permiten monitorear la salud y detectar cualquier problema de manera temprana.
13. Cereales.
14. Nutriente plástico o reparador.
15. La alimentación consiste en proporcionar al cuerpo los alimentos, mientras que la nutrición se refiere a la obtención de los nutrientes de los alimentos y su utilización por las células.
16.
 - Leche: Leche y derivados.
 - Pescado: Carnes blancas.
 - Chocolate: Productos azucarados (consumo ocasional).
 - Patatas: Cereales.
 - Fresas: Frutas.
17. Se recomienda beber de 4 a 6 vasos de agua al día.
18.
 - Hidratos de carbono: $150 \text{ g} \times 4 \text{ kcal/g} = 600 \text{ kcal}$.
 - Proteínas: $80 \text{ g} \times 4 \text{ kcal/g} = 320 \text{ kcal}$.

- Grasas: $50 \text{ g} \times 9 \text{ kcal/g} = 450 \text{ kcal}$.
 - Total: $600 \text{ kcal} + 320 \text{ kcal} + 450 \text{ kcal} = 1370 \text{ kcal}$.
19. Sí, es equilibrada.
 20. $\text{TMB} = (10 \times 60 \text{ kg}) + (6,25 \times 165 \text{ cm}) - (5 \times 35 \text{ años}) - 161 = 1326,25 \text{ kcal}$.
 21. Todas las drogas, tanto legales como ilegales, afectan al sistema nervioso central.
 22. Efectos negativos en la memoria, la concentración, el aprendizaje, mayor riesgo de desarrollar trastornos psicóticos, problemas respiratorios y enfermedades mentales.
 23.
 - Impacto en las relaciones interpersonales (tensiones familiares, conflictos, pérdida de confianza).
 - Problemas económicos (gastos en drogas, descuido de responsabilidades).
 - Riesgo de violencia y delitos.
 24. Ayuda profesional, grupos de apoyo, centros de rehabilitación.
 25.
 - Dormir lo suficiente.
 - Manejar el estrés de forma saludable.
 - Mantener relaciones sociales saludables.
 26. Para prevenir dolores de espalda y problemas en músculos y huesos.
 27. Impacto negativo en la salud mental, el sueño y las relaciones interpersonales.