





NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_



**3.** Analicen la información que registraron en la tabla anterior y respondan.

**a.** ¿Creen que incluyen en sus vidas cotidianas la suficiente cantidad de actividad física? ¿Por qué?

---

---

**b.** ¿Qué cambios creen que podrían realizar en sus actividades diarias para evitar el sedentarismo?

---

---

**c.** ¿Creen que sería importante seleccionar los alimentos que consumen en función de la actividad física que van a realizar o realizaron en el día? ¿Por qué?

---

---

**4.** El consumo excesivo de sal puede desencadenar diversas patologías, como la hipertensión. Averigüen cómo una ingesta elevada de sodio está vinculada con el aumento de la presión arterial y, luego, redacten con sus propias palabras un párrafo explicativo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---