

## TRABAJO TEORICO 3º ESO. 1ª EVALUACION EJERCICIO Y NUTRICION

1.-EXPLICA 10 RAZONES POR LAS QUE SE DEBE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE:

### 2.-CALCULA LO QUE CONSUMES Y GASTAS UN DÍA CUALQUIERA

SUMA TOTAL APORTE CALORICO=				
DESAYUNO	COMIDA	CENA	MERIENDA	OTROS
SUMA TOTAL GASTO ENERGETICO=				
ACTIVIDADES COTIDIANAS	ACTIVIDADES DEPORTIVAS	OTRAS	OTROS	OTRAS

OBSERVACIONES:

### 3.-CALCULA LO QUE CONSUMES Y GASTAS UN DÍA SALUDABLE

SUMA TOTAL APORTE CALORICO=				
DESAYUNO	COMIDA	CENA	MERIENDA	OTROS
SUMA TOTAL GASTO ENERGETICO=				
ACTIVIDADES COTIDIANAS	ACTIVIDADES DEPORTIVAS	OTRAS	OTROS	OTRAS

OBSERVACIONES: