



PREPARATORIA 22

PORTAFOLIO DE

EVIDENCIAS

OPORTUNIDADES EXTRAORDINARIAS

NUTRICIÓN DEPORTIVA



Nombre del estudiante: _____

Matrícula: _____ Fecha: _____

Docente : _____

Señala la oportunidad correspondiente

☐ 3° ☐ 4° ☐ 5° ☐ 6°

Es requisito para presentar el realizar por lo menos 2 conferencias, es necesario para tu formación integral y se refleja en tu proceso de aprendizaje para las Unidades de Aprendizaje:

El presente portafolio es requisito para presentar el examen de oportunidad extraordinaria y debe cumplir con lo siguiente:

1. Escribe tus datos de identificación completos
2. Adjunta el portafolio en MS Teams en formato PDF, el día y hora que el maestro lo señale, en el apartado de Tareas del equipo correspondiente a la materia (No olvides agregar tu nombre completo en cada hoja)
3. Verifica el envío correcto del portafolio.

Departamento de Tutorías
" Registro de participación en
Talleres de Formación Integral"

3° y 5° Regulación emocional 19 al 29 de febrero	3° y 5° Autorrealización 19 al 29 de febrero
4° y 6° Solución de Problemas Escolares 29 de abril al 8 de mayo	4° y 6° Trabajo Colaborativo 29 de abril al 8 de mayo

SIGUE LAS INSTRUCCIONES BRINDADAS POR TU MAESTRO PARA EL LLENADO DE ESTE PORTAFOLIO.



ADVERTENCIA



El plagio y comercio de material académico contenido en este portafolio será sancionado en los términos de la Legislación Universitaria



El Propósito Formativo de esta Unidad de Aprendizaje es que identifiques conceptos claves de la nutrición y podrás elaborar a raíz de una serie de datos de medición dietas balanceadas para personas de distintas edades, que desempeñan diversas actividades físicas.

LINEAMIENTOS

- Los datos del estudiante deben ser escritos sin abreviaturas.
- Se debe responder correctamente.
- El portafolio debe estar contestado en su totalidad.
- La letra en cada una de las respuestas debe ser clara y legible.
- Para responder se debe utilizar bolígrafo tinta azul.
- Las imágenes deben corresponder al concepto indicado.
- Se debe entregar en tiempo y forma.
- Debe estar firmado por el estudiante y padre, madre o tutor.

Firma del estudiante.

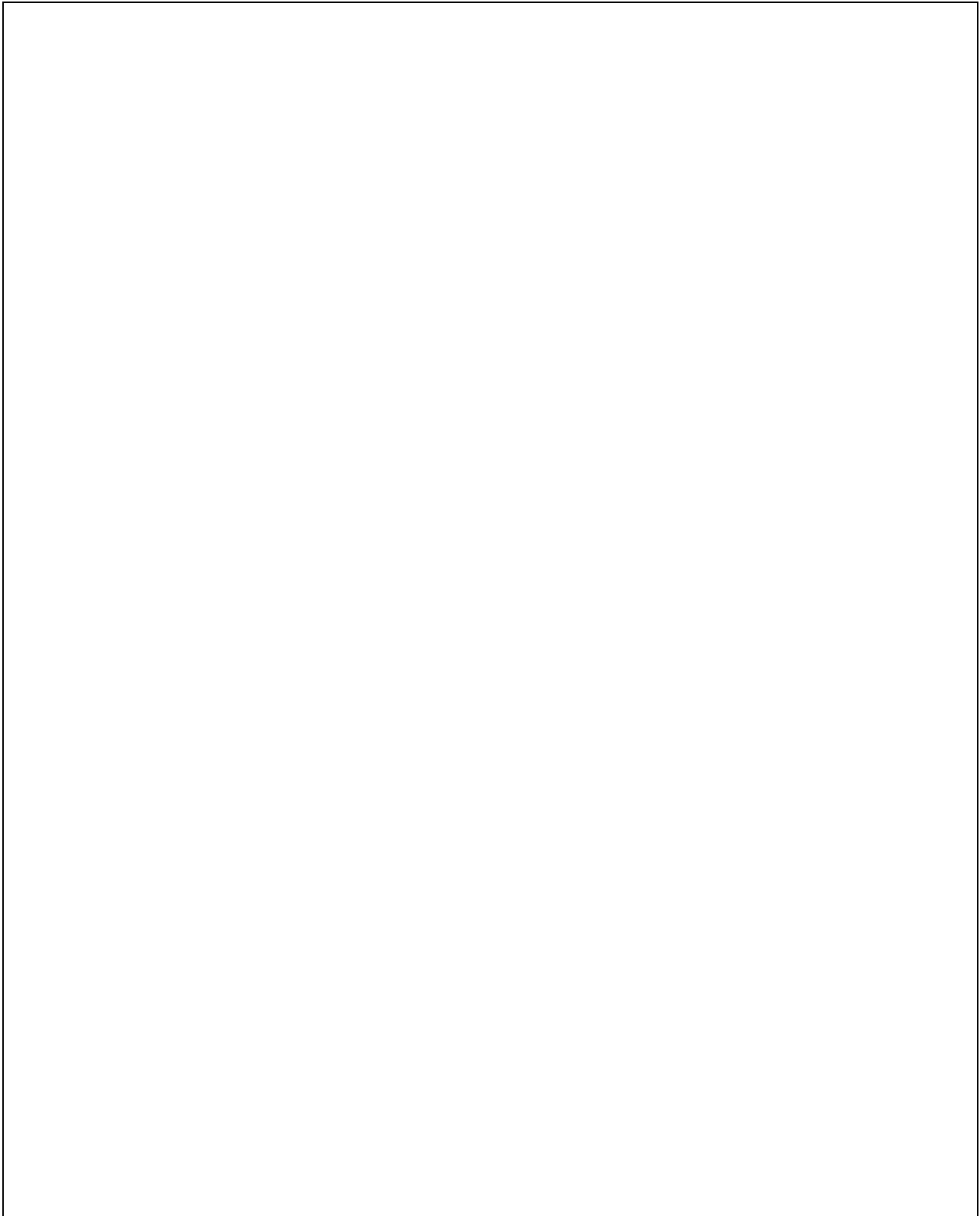
Firma de padre, madre o tutor.

Etapa 1. Nutrición y aparato digestivo

Dimensión 1: Para saber cuáles son tus conocimientos previos, identifica las actividades que realizas cotidianamente e indica de donde obtienes la energía necesaria para desempeñarlas.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dimensión 2: Dibuja o adjunta una imagen del aparato digestivo donde incluyas las partes y las funciones de cada órgano, con el fin de que reconozcas la importancia de este sistema en nuestro organismo.



--

-
- This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

Etapa 2. Nutrimientos

Dimensión 1: Glosario, define los siguientes cuestionarios.

Macronutrientes:

Hidratos de carbono o carbohidratos

Proteínas

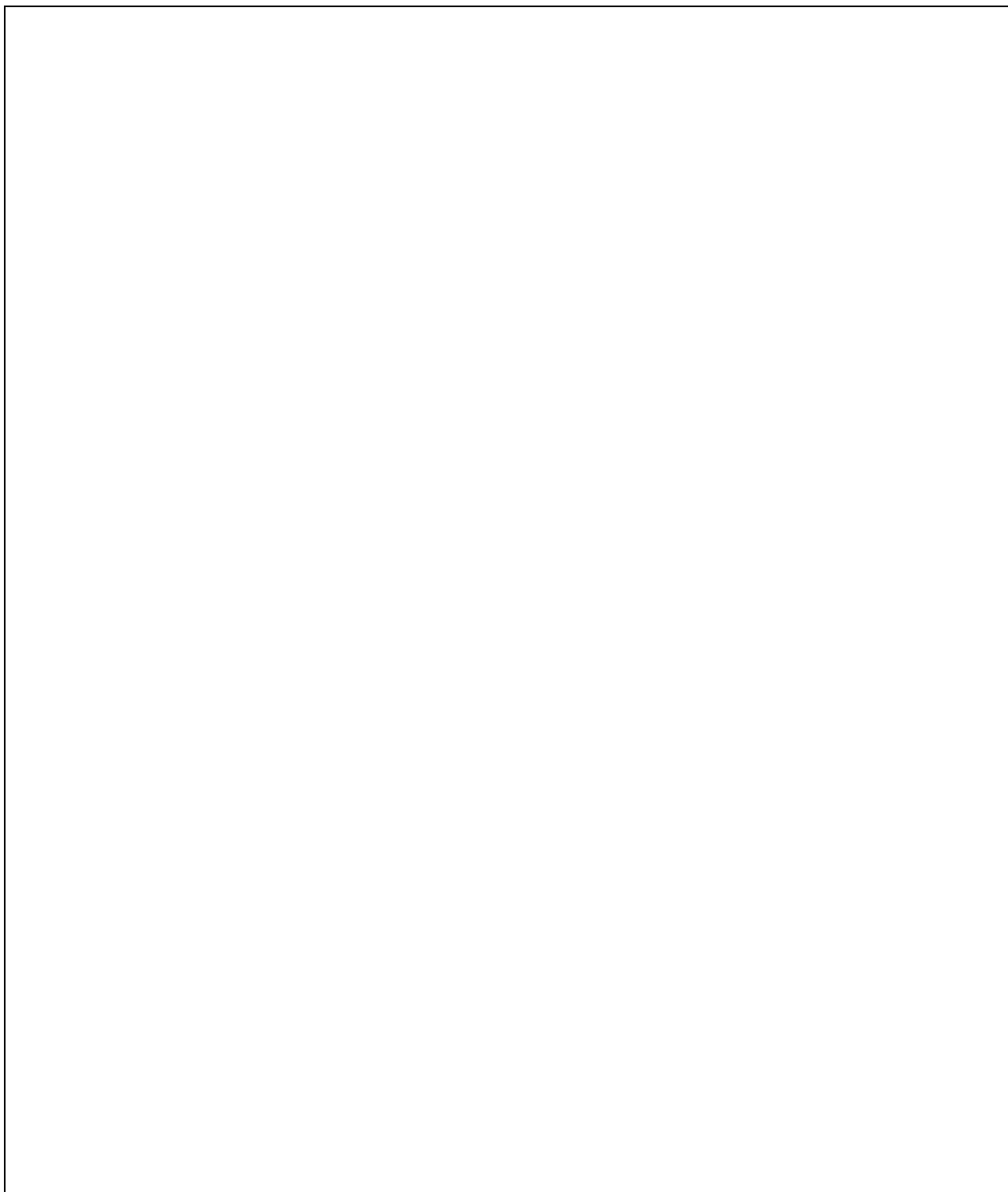
Lípidos (Grasas)

Micronutrientes

Vitaminas

Minerales

Dimensión 2: Mapa conceptual de cada uno de los macronutrientes y micronutrientes.



--

Dimensión 3: Elabora un cuadro donde compares los 11 hábitos alimenticios (página 24 o fuente de internet) con los tuyos y redacta una solución que te comprometas llevar a cabo.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

11.	
-----	--

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

Etapla 3. Alimentación adecuada para el deportista.

Dimensión 1:

Dieta sana para el deportista

Estado nutricao

Peso corporal

Circunferencias corporales

Complexión corporal

Peso ideal

Índice de masa corporal

Dimensión 2: Elabora un régimen alimenticio para un atleta (del deporte de tu elección) vegetariano.

Dimensión 3: Elabora una ficha de control dietético para un deportista.

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

Etapas 4. Alimentación adecuada para las capacidades físicas.

Dimensión 1: Describe cada uno de los siguientes conceptos.

Embarazo.

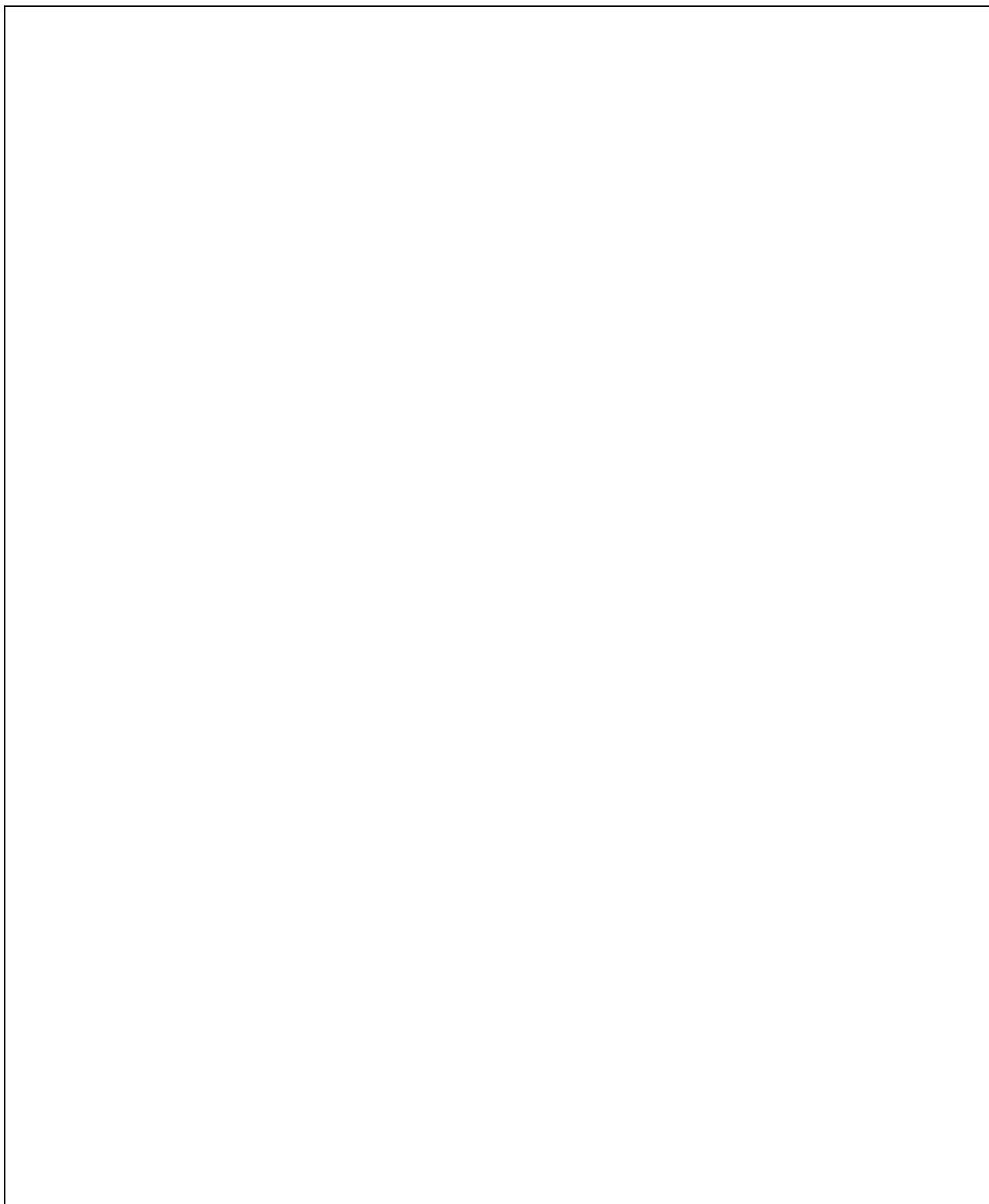
Lactante.

Preescolar y escolar.

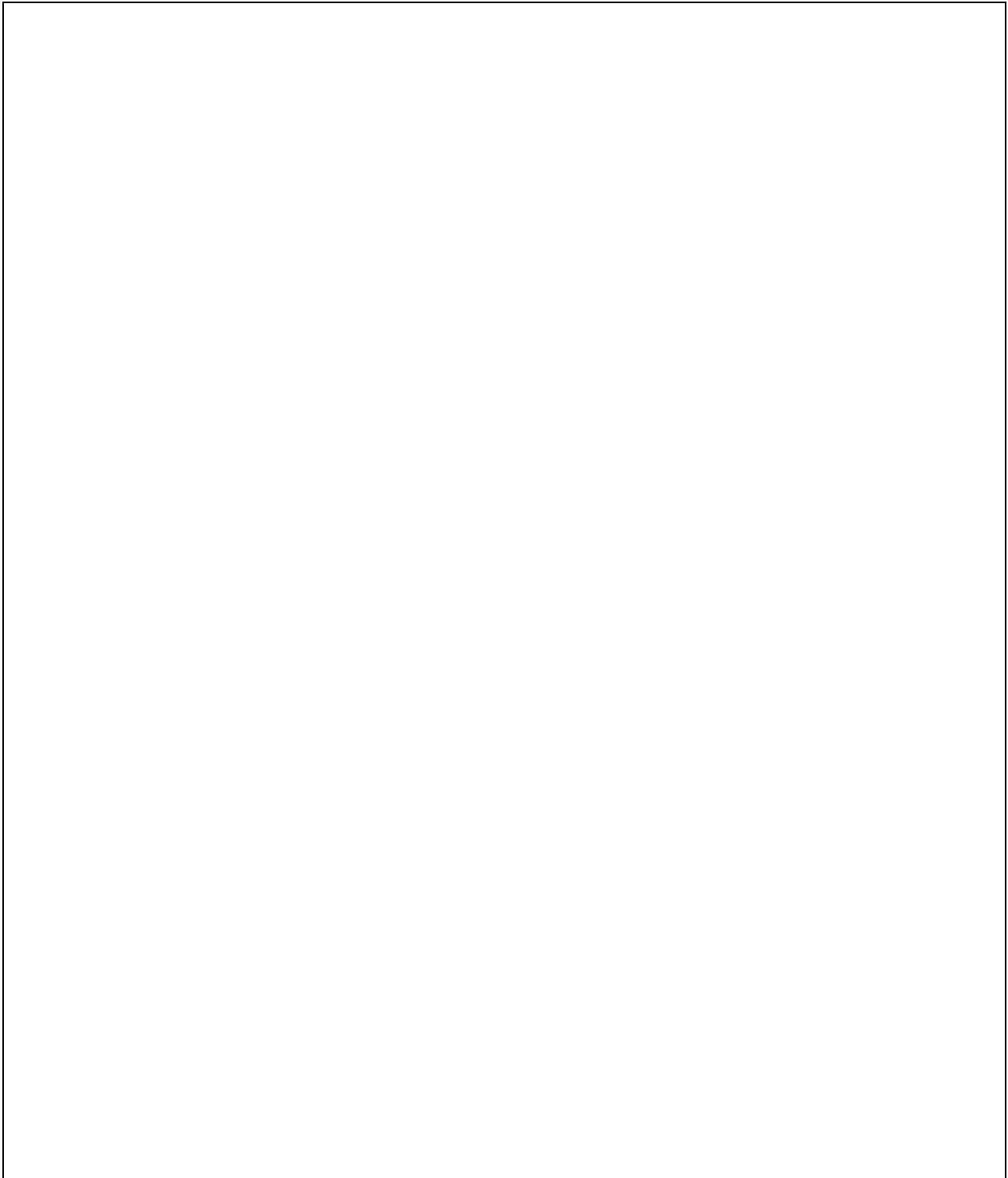
Adolescente, adulto y adulto mayor.

Alimentación apropiada para el desarrollo de las capacidades físicas

Dimensión2: Mapa conceptual sobre las sustancias y complementos alimenticios.



Dimensión3: Elabora un cuadro sinóptico donde plasmes un régimen alimenticio para cada capacidad física.

A large empty rectangular box with a black border, intended for the student to draw a synoptic chart (cuadro sinóptico) showing a dietary regimen for different physical capacities.

--

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			