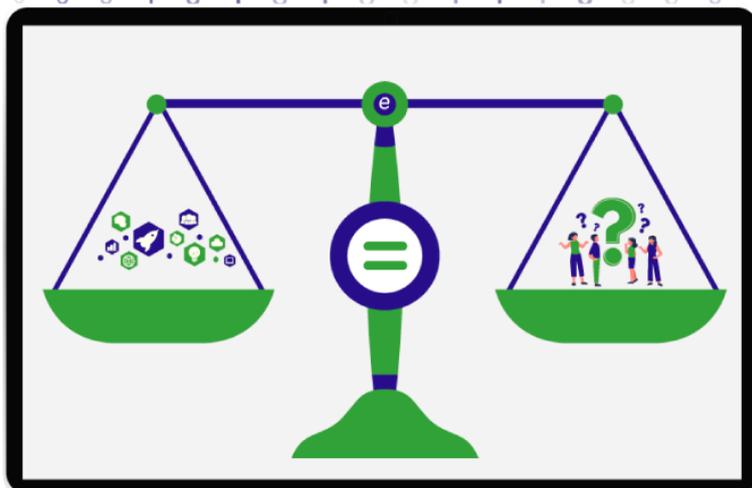




Proj. No: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035139

# Actividad 2

**Pon a prueba tus conocimientos sobre  
nutrición, fitness y salud**





---

### **Ecological Thinking!**

*Think before printing any dissemination material if it is necessary. In case something needs to be printed, it is worth thinking about where to print it (e.g., local print shop, eco friendly online print shop, etc.), on what kind of paper (e.g., recycled paper, grass paper, other alternatives to usual white paper) and with what kind of colors.*

***Let's protect our environment!***



## Actividad 2

<b>Dominio</b>	<b>sanidad electrónica</b>
<b>Tema tratado</b>	Pon a prueba tus conocimientos sobre nutrición, fitness y salud
<b>Resultados del aprendizaje y competencias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Evaluar su comprensión de los conceptos de nutrición, forma física y salud.</li> <li>● Identificar los puntos fuertes y las áreas de mejora de sus conocimientos.</li> <li>● Desarrollar competencias en nutrición, fitness y servicios de salud electrónica, y pensamiento crítico.</li> </ul>
<b>Duración</b>	40 minutos aprox.
<b>Método</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Educación no formal</li> <li>● Prueba individual o de grupo</li> </ul>
<b>Material necesario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ordenador portátil/teléfono móvil</li> <li>● Proyector</li> <li>● Papeles/bolígrafos</li> <li>● Pizarra blanca</li> <li>● Preguntas del cuestionario</li> </ul>
<b>Entorno de aprendizaje y descripción de la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El formador introduce el tema de la ciber salud presentando las diapositivas 10 - 25 de la presentación.</li> <li>2. Tras finalizar la presentación, el formador invita a los alumnos a completar una prueba para comprobar sus conocimientos sobre nutrición, forma física y salud.</li> <li>3. Los formadores introducen el propósito de la actividad: evaluar sus conocimientos sobre nutrición, forma física y salud, y también explican la importancia de tener conocimientos precisos en estas áreas para tomar decisiones informadas sobre el propio bienestar.</li> <li>4. Los alumnos repasan las diapositivas de la presentación e intentan comprender el concepto de ciber salud para completar la prueba.</li> <li>5. Los alumnos deben tener en cuenta que no todas las preguntas están relacionadas con las diapositivas de la presentación, sino que algunas preguntas se basan en sus propios niveles de nutrición y forma física. Las demás preguntas se basan en la presentación.</li> <li>6. Los alumnos deben realizar el test e intentar completar tantas respuestas como puedan.</li> </ol>
<b>Evaluación de la actividad/ Reflexión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Crees que es importante gestionar nuestra salud en Internet? ¿Por qué?</li> <li>● ¿Te parecen útiles los servicios sanitarios en línea?</li> </ul>
<b>Material de apoyo</b>	Presentación: <a href="https://drive.google.com/file/d/1paliPeel1Tm12UIDzkwQbwlUfsA-A7t/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1paliPeel1Tm12UIDzkwQbwlUfsA-A7t/view?usp=drive_link</a>



## Actividad 1 – Pon a prueba tus conocimientos sobre nutrición, forma física y salud

- 1. ¿Qué actividad requiere más energía?**
  - 30 minutos de jardinería
  - 30 minutos de Pilates
  - 30 minutos de caminata suave
  - **Todas las anteriores. Son iguales**
- 2. ¿Cuál de las siguientes aplicaciones ayuda a realizar un seguimiento diario de la atención sanitaria?**
  - Apple+ Fitness
  - Salud Apple
  - Mi Fitness Pal
  - App Rimidi
  - App de identificación médica
  - **Todas las anteriores**
- 3. La tecnología sanitaria vestible, como relojes inteligentes, ropa, gafas, sombreros, pulseras, etc., puede:**
  - Controla las constantes vitales, desde la frecuencia cardiaca y la tensión arterial hasta los pasos dados y las calorías quemadas.
  - Controlar los niveles de azúcar en sangre para las personas con diabetes.
  - Controlar y recopilar información sobre nuestra salud y condición física.
  - **Todo lo anterior.**
  - Ninguna de las anteriores.
- 4. El uso de dispositivos electrónicos portátiles y teléfonos inteligentes permite a los pacientes reservar o reprogramar citas en línea con sus proveedores de asistencia sanitaria.**
  - **Verdadero**
  - Falso
- 5. Contactar con un profesional sanitario por teléfono permite a los pacientes recibir consultas médicas a través de videollamadas o llamadas de voz, evitando la necesidad de una visita en persona.**
  - **Verdadero**
  - Falso
- 6. Los sensores y dispositivos portátiles me ayudan a vigilar mi estado de salud y a compartir los datos con mi proveedor de atención sanitaria..**
  - **Verdadero**
  - Falso
- 7. Gestionar la medicación a través de dispositivos electrónicos portátiles y teléfonos inteligentes significa que puedo recordarme a mí mismo y avisarme de que debo tomar la medicación, pedir recambios y hacer un seguimiento de mi historial de medicación**
  - **Verdadero**
  - Falso



8. **Las aplicaciones de fitness y bienestar me ofrecen la oportunidad de seguir mis progresos, programas personalizados de ejercicio y nutrición y me ayudan a mantener hábitos saludables.**
- Verdadero
  - Falso
9. **El uso de tecnologías portátiles durante el ejercicio puede ayudarte a contar los pasos, controlar la frecuencia cardíaca, las calorías, la presión arterial y la frecuencia respiratoria.**
- Verdadero
  - Falso
10. **¿Cuándo utilizar los servicios de sanidad electrónica?**
- cuando desee información sobre tu historial médico.
  - cuando quieras ponerte en contacto con un médico.
  - cuando quieras reservar una cita online con un médico.
  - cuando quieras consultar la medicación recomendada por tu médico.
  - cuando quieras buscar información sobre una enfermedad o síntoma.
  - Todas las anteriores.



Co-funded by  
the European Union



**Thank You !**