



## NOMBRE DE LA ASIGNATURA

- SEMANA N°: 1
- CURSO: 7° y 8°
- DOCENTE: Prof. Omar Rojas Y.
- CORREO ELECTRÓNICO: omarrojasy@gmail.com  
(Solo será contestado en días y horarios hábiles)

### OBJETIVOS:

Adquirir información sobre alimentación saludable y valorar sus beneficios en el mejoramiento de la calidad de vida.

### CONTENIDOS DE LA SEMANA:

Fundamentos teóricos de alimentación sana, estilo de vida saludable y valor nutricional de los alimentos.

### • DESARROLLO

Los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesaria para mantener una salud óptima.

La nutrición es consecuencia de la alimentación, ya que los alimentos una vez ingeridos y procesados por el organismo, son transformados y utilizados por el mismo, en distintos procesos biológicos, vitales para la vida.

### ¿Qué se entiende por alimentación saludable?

La alimentación saludable, es aquella que aporta al individuo, todos los alimentos que necesita para cubrir las necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida.

Cada persona tiene requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud.

Para mantener la salud y prevenir muchas enfermedades, hay que seguir un estilo de vida saludable, es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada y realizar actividad física de forma regular. Por ejemplo: caminar 30 minutos diarios, evitar fumar y evitar tomar bebidas alcohólicas.



## ¿Qué características debe tener una alimentación sana?

La alimentación sana tiene que reunir las siguientes características:

**-Tiene que ser completa:** debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

**-Tiene que ser equilibrada:** los nutrientes que se ingieren deben guardar una proporción entre sí. Así los carbohidratos, deben aportar un 60% de las kilocalorías totales al día, las grasas, entre un 20 y 25% y las proteínas, entre un 15 y 20% aproximadamente.

Además, hay que beber entre 1,5 y 2,5 litros de agua al día.

**-Tiene que ser suficiente:** la cantidad de alimentos ha de ser adecuada para mantener el peso, dentro de los rangos de normalidad y en niños y jóvenes, se incrementa gradualmente, para lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.

**Tiene que ser adaptada:** a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que realiza, al trabajo que desarrolla la persona y al estado de salud.

**Tiene que ser variada:** debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos alimenticios (lácteos, frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres y carnes).

### Actividad 1.1:

Investigue y desarrolle las siguientes preguntas: (la información que recopile será de utilidad, para la clase de la próxima semana)

1. ¿Qué beneficios aporta una alimentación saludable?

2. Defina los nutrientes que aporta la alimentación: carbohidratos o hidratos de carbono, proteínas, lípidos o grasas, vitaminas y sales minerales.

3. ¿Qué aportan estos nutrientes a nuestro organismo?

## **GUIA ALIMENTARIA**

- A. Para tener un peso saludable, coma sano y realice actividad física diariamente.
- B. Pase menos tiempo frente al computador, teléfono o televisor y camine diariamente.
- C. Coma con poca sal, porque esta contribuye a elevar los niveles de presión arterial y prioriza consumir alimentos con baja sal (sodio).
- D. Si quiere tener un peso óptimo, evite el azúcar, dulce, pasteles, chocolates, helados y bebidas azucaradas.
- E. Cuide su corazón, evitando las grasas saturadas, ya que su consumo aumenta los niveles de colesterol dañino para el organismo.
- F. Coma verduras, frutas frescas, idealmente, 3 porciones de frutas y 2 porciones grandes de verduras.
- G. Para fortalecer sus huesos, consuma 3 veces al día lácteo, bajo en grasa.
- H. Para mantener sano tu corazón, coma pescado al horno o a la plancha, 3 veces por semana.
- I. Para mantenerse hidratado, tome entre 6 a 8 vasos de agua al día.

## **RECURSOS EDUCATIVOS ADICIONALES**

<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuH7IMvJtwc>