



## ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

- SEMANA: 1
- CLASE: N°
- CURSO: 1ros y 2dos medios
- DOCENTE: Prof Omar Rojas Y.
- CORREO ELECTRÓNICO: omarrojas@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 la alimentación sana, estilo de vida saludable y valor nutricional de los alimentos.

### • DESARROLLO

En los últimos años, hemos adoptado un sistema de alimentación basado en dietas altas en calorías, alimentos procesados y de origen animal, que además de aumentar el riesgo de padecer obesidad u otras enfermedades no transmisibles, están alterando el equilibrio ambiental, deteriorando la calidad de vida.

Las últimas investigaciones a nivel mundial, afirman que, para frenar el daño ambiental, es fundamental replantear la agricultura y los hábitos alimentarios. Consideran la necesidad de una alimentación balanceada y saludable, que garantice bienestar y salud óptima y la reducción de un 23% aprox. de muertes prematuras en el mundo, asociadas a enfermedades, derivadas de los malos hábitos alimenticios.

#### **¿Qué es alimentación saludable?**

Es aquella que proporciona los nutrientes, que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar la salud, minimizar los riesgos de enfermedades y garantizar el desarrollo y crecimiento adecuado. Debe satisfacer los requerimientos que se necesitan para mantenerse sano, sentirse bien y tener energía.

La nutrición es importante para todos, combinada con la actividad física y un peso saludable es una forma excelente de colaborar para que la salud, sea la óptima.

El principal problema de la alimentación actual, es el consumo excesivo de calorías, la poca movilidad y además la alta ingesta de alcohol en jóvenes y adultos.

Los resultados de la última encuesta nacional de salud (ENS) destacan que el 64% de la población chilena tiene exceso de peso, el 26,9% sufre de presión arterial elevada, el 38,5% posee un nivel de colesterol alto y el 4% tiene diabetes mellitus tipo 2.

Adquirir hábitos alimenticios saludables, desde edades tempranas, contribuye a prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.



La alimentación sana debe cubrir las necesidades energéticas y nutrientes esenciales del cuerpo, incluyendo, proteínas, carbohidratos, grasas. Vitaminas, Minerales y agua.

### **¿Cómo elegir una buena alimentación?**

Para orientar a la comunidad, sobre una adecuada selección de los alimentos que se deben comer para mantenerse sanos y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas, el ministerio de salud, elaboró un conjunto de mensajes educativos, que dan origen a la guía alimentaria:

#### **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 30 minutos al día.
- C. Coma con poca sal, porque esta contribuye a elevar los niveles de presión arterial y priorice consumir alimentos con baja cantidad de sal (sodio).
- D. Si quiere tener un organismo saludable, evite el azúcar, dulces, pasteles chocolates, helados y bebidas azucaradas.
- E. Cuide su corazón, evitando las grasas saturadas, ya que su consumo, aumenta los niveles de colesterol malo (colesterol LDL) y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Este tipo de grasa, es de origen animal y se encuentra en cecinas, embutidos, la crema de los lácteos, las frituras, etc.

Las grasas hidrogenadas de productos de la industria alimentaria, se encuentran en margarinas, galletas, aliños y muchas comidas procesadas.

- F. Coma verduras y frutas frescas, idealmente, 3 porciones de frutas y 2 porciones grandes de verduras diariamente.

- G. Para fortalecer sus huesos, consuma 3 veces al día, lácteos bajos en grasas.
- H. Para mantener sano su corazón, coma pescado al horno o a la pancha, 3 veces por semana.
- I. Para mantenerse hidratado(a) , tome entre 6 y 8 vasos de agua al día.
- J. Lea y compare los alimentos y prefiera los que contienen menos grasa, azúcar y sal.

**Actividad:**


Responda las siguientes preguntas:

- 1. ¿ Qué importancia tiene una alimentación sana? ¿se alimenta Ud., de manera saludable?**

- 2. Defina los nutrientes contenidos en los alimentos: proteínas, carbohidratos o hidratos de carbono, grasas o lípidos, vitaminas y sales minerales.**

- 3. ¿ Que aportan estos nutrientes a nuestro organismo?**

4. Calcular la cantidad de calorías diarias que necesitas. Para eso, ver enlace de video número 2 y seguir las indicaciones.



**Obs:** Investigue y redacte las respuestas, la información recopilada, será útil Para la clase de la próxima semana, no es necesario enviar las respuestas al Correo.

#### **Recurso educativo**

Link 1 informativo <https://www.youtube.com/watch?v=bnmUouTffX0>

Link 2 practico <https://www.youtube.com/watch?v=pf80E5n96G8>