



## Unidad: Capacidades físicas

Semana nº: 1

Curso: III° y IV° medios

Docente: Miguel Chandía Gacitúa

Correo electrónico: Gacituadeportes@gmail.com  
(solo será contestado en días y horarios hábiles)

### Objetivo:

Adquirir nociones teóricas y técnicas para el desarrollo de las aptitudes físicas.

Comprender los factores de adaptación corporal y fisiología de adaptación al ejercicio en lo referente al sistema cardiovascular, respiratorio y muscular.

### Contenidos de la semana:

Alimentación equilibrada y hábitos de vida saludable  
Toma de conciencia sobre los hábitos alimenticios.

## Guía de apoyo n° 1

### Alimentación sana durante la adolescencia

#### ¿Qué significa comer una dieta sana?

Comer sano es una parte importante de un estilo de vida saludable y es algo que debería enseñarse a una edad temprana. Los siguientes son algunos lineamientos generales que te ayudaran a comer sano. Es importante discutir la dieta con tu médico antes de realizar cambios alimenticios. Conversa sobre las siguientes recomendaciones de alimentación sana para asegurarte de que estás siguiendo un plan de alimentación sana:

Hacer tres a cuatro comidas al día, con bocadillos o colaciones saludables.

Aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal.

Beber agua, Intentar evitar las bebidas con mucha azúcar, los jugos de frutas pueden tener muchas calorías, por lo tanto, limite la ingesta de estos y prioriza las frutas enteras, siempre es una mejor opción.

Ingerir comidas balanceadas.

Cuando cocines, intente asar o grillar en lugar de freír.

Controla y disminuya, de ser necesario la ingesta de azúcar.

Comer frutas y vegetales como bocadillos.

Disminuir el uso de manteca y salsas pesadas.

Comer más pollo y pescado. Limitar la ingesta de carne roja y elegir cortes magros siempre que sea posible.

#### ¿Cómo elegir alimentos sanos?

Nuestro plato está dividido en cinco categorías de alimentos, y enfatiza la ingesta nutricional de lo siguiente:

**Granos.** Alimentos hechos con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada o los granos de cualquier otro cereal que sean productos producidos con granos. Entre los ejemplos se incluyen el trigo integral, el arroz integral y la avena.

**Vegetales.** Varíe los vegetales. Elija vegetales diversos, incluidos vegetales de hoja verde, rojos y anaranjados, legumbres y vegetales con almidón.

**Frutas.** Todas las frutas y el jugo que sea 100 por ciento de frutas se considera parte del grupo de las frutas.

**Lácteos.** Los productos lácteos y muchos alimentos preparados con leche se consideran parte de este grupo. Concéntrese en los productos descremados o bajos en grasa, así como los que tengan abundante calcio.

**Proteínas.** Elije lo magro de las proteínas. Prefiera aves y carnes magras o con poca grasa. Varíe las proteínas de su rutina: elije más pescado, frutos secos, semillas, guisantes y frijoles.

Los aceites no forman un grupo de alimentos, sin embargo, algunos como los aceites de los frutos secos, contienen nutrientes esenciales que se pueden incluir en la dieta. Otros, como las grasas animales, son sólidos y se deben evitar.

El ejercicio y la actividad física diaria también deben incluirse con un plan alimentario sano.

### Consejos de nutrición y actividad física:

Intenta fijar horarios regulares de comida, mantener un comportamiento sano respecto de la alimentación.

Involúcrate en la selección y en la preparación de tus alimentos, realiza elecciones sanas de comidas de acuerdo con el valor nutricional.

Limitar el tiempo de mirar el celular, televisión y computador a menos de dos horas por día y a reemplazar las actividades sedentarias por actividades que requieran más movimiento.

Los adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa la mayoría de los días para mantener la buena salud y el estado físico y para mantener un peso sano durante el crecimiento.

Para evitar la deshidratación, beber líquido con regularidad durante la actividad física y a beber varios vasos de agua después de finalizar la actividad física.

### Alimentación sana durante la adolescencia

Comer sano es importante durante la adolescencia, dado que los cambios corporales de esta época afectan las necesidades nutricionales y dietarias de los individuos. Muchos adolescentes pegan un estirón y aumenta su apetito y necesitan comidas sanas para satisfacer sus necesidades de crecimiento. Los adolescentes tienden a comer más comidas fuera de casa que los niños. También sus pares tienen una influencia muy importante. La conveniencia de la comida es importante para muchos adolescentes dado que tal vez estén comiendo mucho de los tipos de comida incorrecta (por ejemplo, refrescos, comida chatarra o alimentos procesados).

Además, una preocupación común de muchos adolescentes es la dieta. Las niñas pueden sentir la presión de los pares por ser delgadas y limitar lo que ingieren. Tanto los varones como las mujeres hacen dieta para "alcanzar el peso" para un evento social o deportivo en especial.

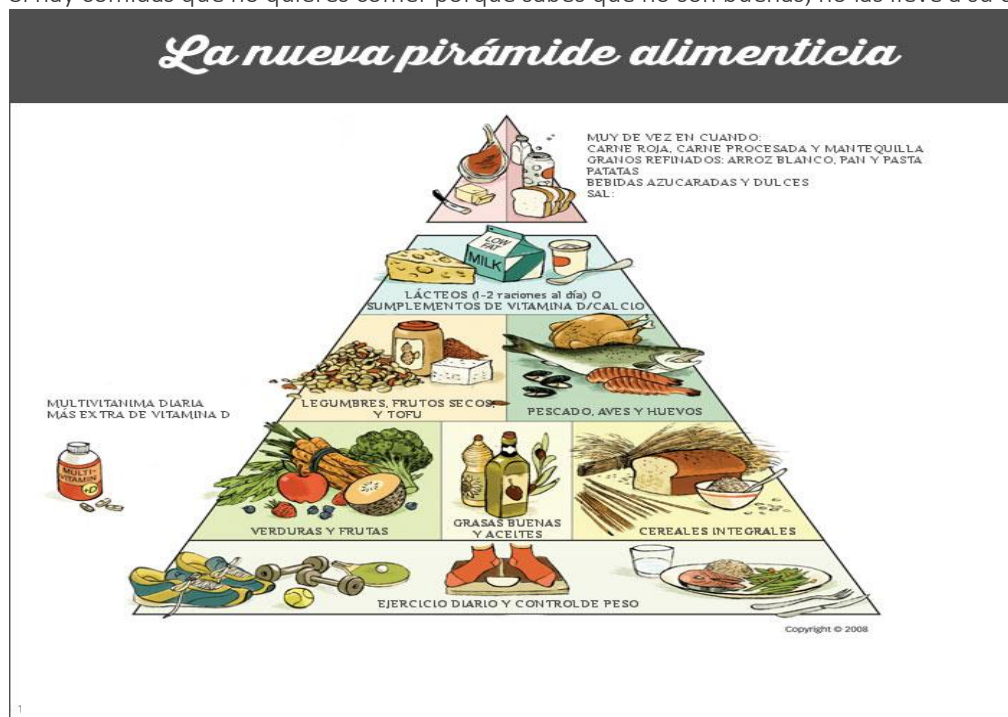
A continuación, encontrará algunas consideraciones útiles para cuando prepares tus comidas.

Lee artículos sobre alimentación

Pruebe hacer comidas que no pertenezcan a su propia cultura.

Ten varios bocadillos nutritivos a mano. Con frecuencia.

Si hay comidas que no quieres comer porque sabes que no son buenas, no las lleve a su casa.





## Actividad

1.- Lee y completa con la información solicitada.

### Información alumno

Nombre alumno:

Edad:

Talla:

fecha Nacimiento:

peso:

Pensando a futuro en un cálculo de tu consumo calórico diario y semanal, completa la siguiente tabla:

Día/Comida	Desayuno	Colación	Almuerzo	Colación	Once	Cena
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						