



## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

- SEMANA N°: 1
- CLASE: N° 1
- CURSO: 5to y 6to básico
- DOCENTE: Valentina Ramirez Valenzuela
- CORREO  
ELECTRÓNICO: vramirez@americanacademy.cl  
(solo será contestado en días y horarios hábiles)

OBJETIVO: Conocer sobre la alimentación saludable y la importancia de esta en el proceso educativo de los estudiantes.

CONTENIDOS DE LA SEMANA: Alimentación Saludable

### • **¿EN QUÉ CONSISTE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?**

Una dieta saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y energéticas de cada persona, para mantener un estado óptimo de salud. Por esto, para llevar a cabo una alimentación sana, la dieta debe ser personalizada y ajustarse a los requerimientos propios de cada individuo. Además de seleccionar una variedad de alimentos y consumirlos en porciones adecuadas, los hábitos de alimentación saludable incluyen el establecimiento de horarios de alimentación y respetar dichos tiempos, incluir distintos grupos nutricionales en la dieta, mantenerse bien hidratado durante todo el día y seleccionar métodos de cocción, evitando las frituras

### • **ALIMENTACION SALUDABLE EN NIÑOS EN EDAD ESCOLAR**

A diario te enfrentas a un gasto energético que comprenden por una parte, la actividad intelectual relacionada con tu jornada escolar, y por otra, la actividad física que realizas durante el recreo, y más aún, durante las actividades extraescolares.

Aunque parezca increíble, la vida de los niños en la actualidad no dista demasiado de la estresante vida de los adultos, siempre con prisa y corriendo de un lado para otro, sin querer puedes descuidar la alimentación o caer en costumbres inapropiadas.

A continuación te presentamos 6 hábitos de alimentación saludable en niños en etapa escolar:

1. **Comer al menos 5 veces al día:** De esta forma tu sistema digestivo funciona como reloj y se acostumbra a que nunca te falte comida.
2. **No saltarse el desayuno:** Porque después de 10 a 12 horas de ayuno necesitamos energía y nutrientes para realizar nuestras actividades diarias, de esta forma un buen desayuno ofrece a tu organismo la energía que necesita para empezar el día.

3. **Llevar siempre algo para el recreo:** De esta forma ayudamos a que no pases largas horas sin que el sistema digestivo trabaje y pases largas horas sin comer desde el desayuno hasta la hora de almuerzo.
4. **Merendar sano:** Una dieta equilibrada debe repartir las calorías 4 ó 5 comidas diarias, por lo que la merienda es una ingesta tan importante como el desayuno
5. **Cenar temprano:** Los Especialistas dicen que mínimo debe pasar una hora desde la cena hasta que te acuestes. Es por esto que si cenas muy tarde, tu estomago no digiere la comida de la misma forma que lo hace durante el día.
6. **Beber mucha agua:** El agua es el ingrediente principal de cuerpo y hace que los órganos funcionen a la perfección. Tu cuerpo necesita agua para poder llevar a cabo muchas de las funciones que desempeña. Por ejemplo, tu sangre, que contiene mucha agua, lleva oxígeno a todas las células de tu cuerpo. Sin oxígeno, todas esas células diminutas morirían y tu cuerpo dejaría de funcionar.



- **ACTIVIDADES:**

- **Elabora un cuadro comparativo de alimentos saludables y no saludables.**

ALIMENTOS SALUDABLES	ALIMENTOS NO SALUDABLES
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

- **Elabora un listado con los alimentos que consumes en un día de jornada escolar.**

ESTOS SON LOS ALIMENTOS QUE YO CONSUMO A DIARIO
-
-
-
-
-
-
-