

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

- SEMANA N°: 1
- CLASE: N° 1
- CURSO: 3ro y 4to Básico
- DOCENTE: Katherine Andrade Bravo
- CORREO:
ELECTRÓNICO: kandrade@americanacademy.cl
(solo será contestado en días y horarios hábiles)

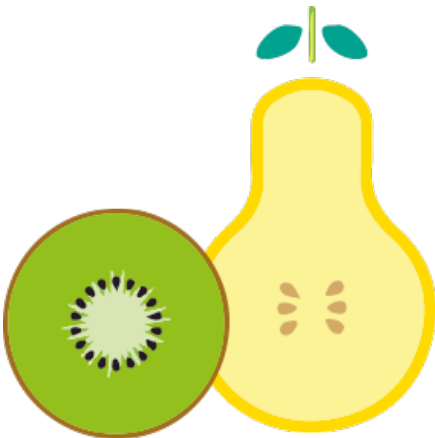
OBJETIVO: Conocer sobre la alimentación saludable y la importancia de esta en el proceso educativo del estudiante.

CONTENIDOS DE LA SEMANA: Alimentación saludable.

- DESARROLLO

¿Qué es la alimentación saludable?

Para llevar a cabo una alimentación saludable debes saber que :



La alimentación es el sustento nutricional de nuestro día a día, que puede influir y modificar tu ritmo de vida.

La energía que tenemos para poder llevar a cabo las actividades diarias depende en gran parte de la forma de alimentarnos. También nuestra salud, puede verse afectada cuando la dieta es inapropiada y sufrimos falta de determinados nutrientes o exceso de los mismos.

El estado nutricional y la salud están inevitablemente relacionados ya que existe una estrecha relación entre los hábitos alimenticios, el estado de salud, y la aparición de determinadas enfermedades. Desde la infancia es importante que nos interese por conocer y adquirir los hábitos más saludables, con el fin de evitar posibles enfermedades o prácticas negativas en la etapa de maduración y adulta.

La dieta saludable, no solo se mide por la calidad de los productos, sino por la cantidad. Es importante que las características nutricionales de los alimentos que tomamos se ajusten a nuestras necesidades diarias y estilo de vida. Debe ser variada en cuanto a los distintos tipos de alimentos y equilibrada en la proporción de los nutrientes que debe aportar al organismo.



Consejos de cómo debe ser la distribución de alimentos en tu plato de comida diaria:

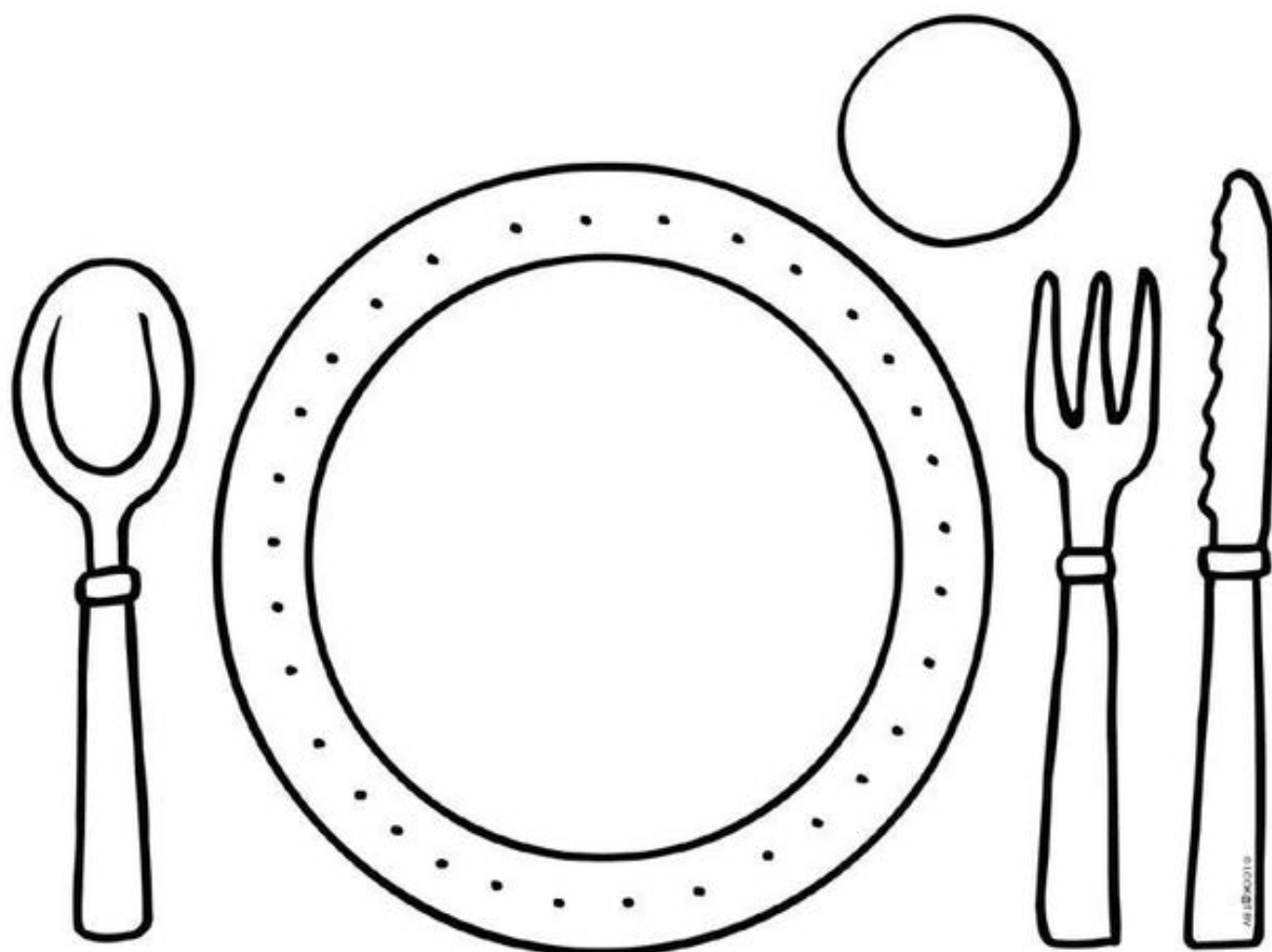


GRANOS	PROTEÍNA	VEGETALES
Llena no más de un 1/4 del plato con granos y/o cereales	Llena otro 1/4 con una porción de proteínas saludables	Llena 1/2 plato con verduras y vegetas
* Los granos ricos en fibra te ayudan a sentirte lleno y saciado	* Las proteínas ayudan a proveer fuertes aumentos de la azúcar en la sangre.	* Los vegetales proveen el máximo valor de nutrición con un mínimo de impacto calórico.

ACTIVIDAD 1 :

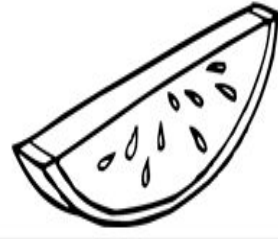
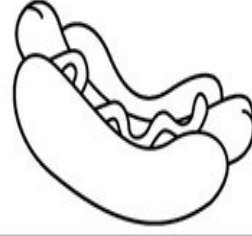
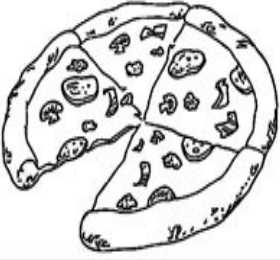
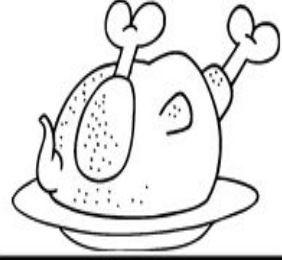
¿ Como es mi Alimentación ?

Dibuje aquí su comida favorita



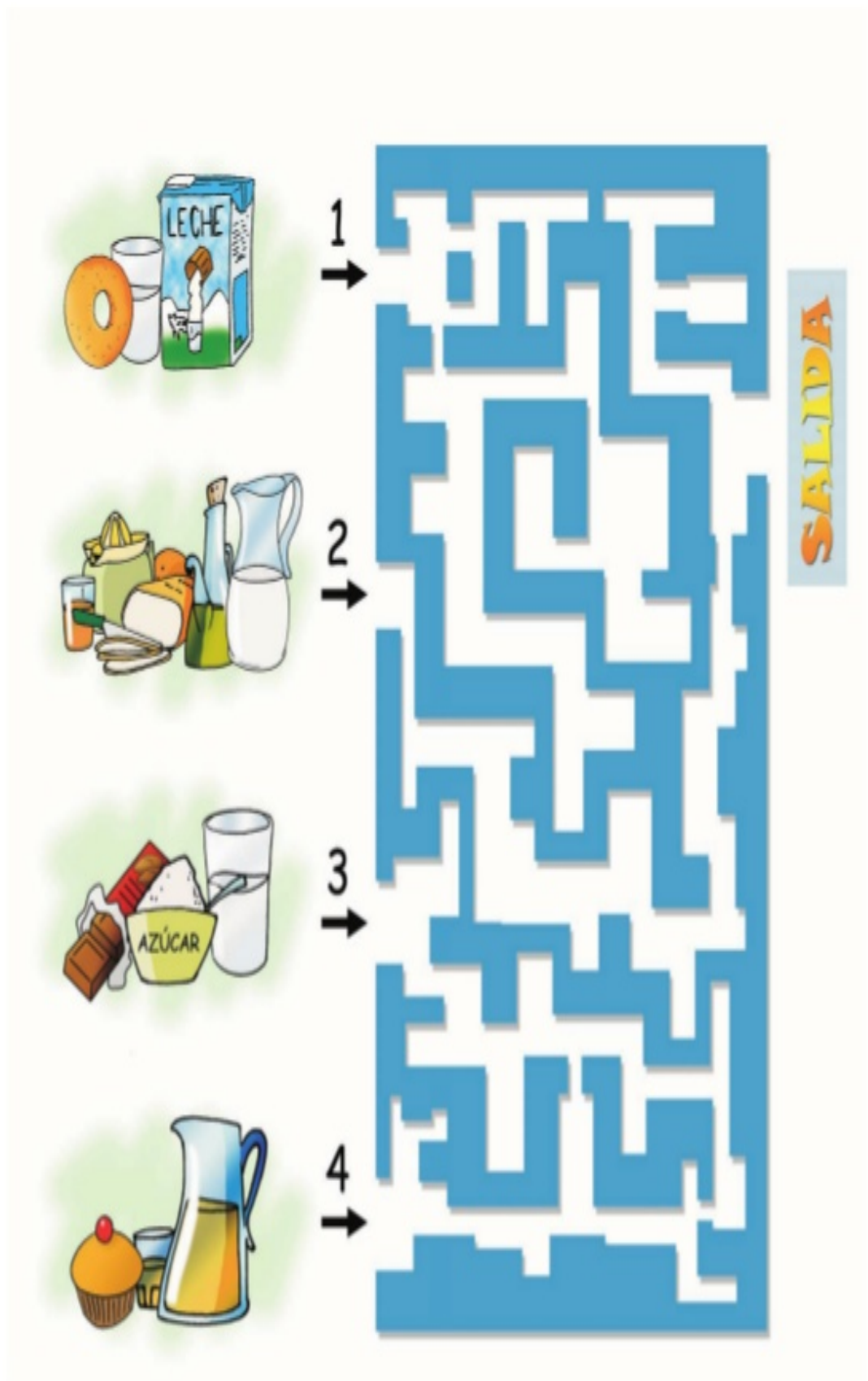
ACTIVIDAD 2 :

Escribe el nombre de los siguientes alimentos , colorea y encierra en un círculo los alimentos que no sean saludables.



ACTIVIDAD 3 :

Si sabes cual de estos desayunos es el más saludable te será muy fácil encontrar la salida de este laberinto.



- RECURSOS EDUCATIVOS ADICIONALES:
<https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIF0Dk>