



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

- SEMANA N°: 2
- CLASE: N° 2
- 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: Aporte nutricional de los alimentos.

APORTE NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Comer una amplia variedad de alimentos que incluya diversos nutrientes es la forma más fácil de tener una dieta saludable.

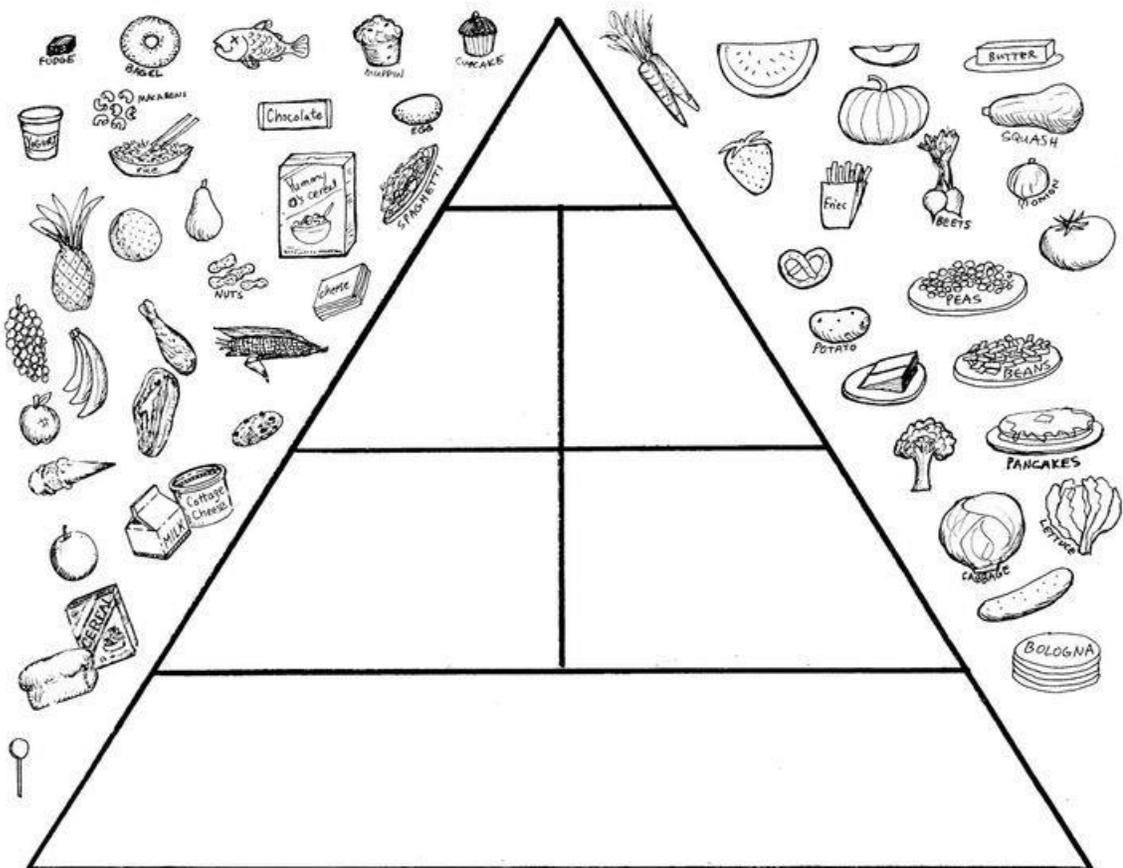
- **Hidratos de carbono:** También se les llama **carbohidratos**, glúcidos o azúcares, debido al sabor dulce de algunos de ellos. Su función principal es la de aportar energía al organismo. Se encuentran en alimentos básicos que han constituido la base de la alimentación de la humanidad a lo largo de la historia: cereales, legumbres, tubérculos, frutas, verduras y hortalizas, lácteos, alimentos manufacturados (bollería, pastelería, refrescos, chucherías, chocolates, etc).
- **Proteínas:** Las encontramos en todo el organismo, en el músculo, en el hueso y en los líquidos corporales. Se necesitan a lo largo de toda la vida para formar y reparar los tejidos pero especialmente en algunos momentos determinantes (embarazo, lactancia, infancia, adolescencia), en los cuales los requerimientos son mayores debido al aumento en la formación de tejidos. Todas las proteínas se forman a partir de la unión de 20 aminoácidos. Se encuentran en alimentos de origen animal (como los huevos, carnes y pescados o la leche y sus derivados), y en algunos de origen vegetal (legumbres, cereales o frutos secos).
- **Grasas:** Las grasas o lípidos constituyen el nutriente energético por excelencia. Además suministran los ácidos grasos esenciales y proporcionan al organismo las vitaminas A, D, E y K. Su ingesta es imprescindible, aunque el exceso de su aporte, sobre todo de grasa saturada, es perjudicial para la salud. Distinguimos varios tipos:
 - Grasas saturadas: las grasas de origen animal son ricas en ellos.
 - Grasas monoinsaturadas: presente en el aceite de oliva, aguacate y aceitunas.
 - Grasas poliinsaturados: dentro de ellos encontramos los omega 6 (se encuentran en los aceites de semillas) y los omega 3 (presente especialmente los pescados sobre todo los azules).

- **Vitaminas:** Las vitaminas son nutrientes esenciales, ya que no pueden sintetizarse en el organismo y han de ser ingeridos con la dieta. Su función principal es la de regular reacciones metabólicas que tienen lugar en el organismo. Son necesarios en cantidades muy pequeñas, pero su déficit puede producir numerosas enfermedades carenciales.
- **Minerales:** Son elementos químicos imprescindibles para el normal funcionamiento del metabolismo. Los minerales pueden desarrollar tanto una función reguladora (formando parte de hormonas y enzimas) como estructural (por ejemplo calcio y fósforo en el hueso o hierro en la hemoglobina).
- **Fibra:** Desempeña funciones fisiológicas sumamente importantes como estimular los movimientos intestinales. Por ello la fibra está indicada en casos de estreñimiento. También existe una asociación entre la incidencia de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer y las poblaciones que tienen dietas pobres en fibras. Los alimentos ricos en fibra tienen un alto poder saciante que nos ayuda a combatir la obesidad.



ACTIVIDADES:

- ORGANIZA LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES A DIARIO SEGUN SU COMPONENTE NUTRICIONAL.



- ELABORA UN MENU SALUDABLE PARA 5 DIAS QUE CONTENGA LOS NUTRIENTES MENCIONADOS EN ESTE DOCUMENTO.



MENÚ SEMANAL



| | desayuno | comida | cena |
|-----------|----------|--------|------|
| lunes | | | |
| martes | | | |
| miércoles | | | |
| jueves | | | |
| viernes | | | |

- RECURSOS EDUCATIVOS ADICIONALES:
<https://www.youtube.com/watch?v=HdA8glreuZk>