



ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

- SEMANA N°: 3
- UNIDAD: Capacidades Físicas y calidad de vida
- CURSOS: II° Medio
- DOCENTE: Prof. Omar Rojas Y.
- CORREO ELECTRÓNICO: omarrojas@gmail.com
(solo será contestado en días y horarios hábiles)

TEMA: Alimentación y hábitos de vida saludables

OBJETIVOS:

Comprender conceptos asociados a la alimentación saludable.
Valorar la importancia de la alimentación saludable en el desarrollo integral y en la salud de las personas

CONTENIDOS DE LA SEMANA:

Concepto de alimentación saludable y balanceada , características.
Aporte nutricional de los componentes de los alimentos
Hábitos alimenticios saludables

• DESARROLLO

SINTESIS DE LOS CONTENIDOS DE LA 1RA Y 2DA CLASE.

Alimentación saludable:

Recordemos que la alimentación saludable es aquella que proporciona todos los nutrientes que necesita el organismo, para mantener el buen funcionamiento, conservar la salud, minimizar los riesgos a enfermedades y estimular el crecimiento adecuado.

Característica de la alimentación saludable:

1. Tiene que ser completa ,es decir , aportar los nutrientes que requiere el organismo.
2. Tiene que ser equilibrada, e es decir, los nutrientes que se ingieren, deben guardar una proporción entre sí, los carbohidratos deben aportar un 60 a 65 % calorías totales diarias , las grasas o lípidos entre el 15 y 20% y las proteínas entre un 20 y 25% de las calorías totales .
3. Tiene que ser suficiente, para mantener las condiciones de desarrollo corporal, dentro de los rangos normales.
4. Los requerimientos alimenticios deben adaptarse a la edad, peso , talla, al sexo, al estilo de vida y al estado de salud.
5. Tiene que ser variada, debe contener alimentos que garanticen los nutrientes de los 5 grupos alimenticios.



Grupos alimenticios:

5 grupos: cereales y derivados, vegetales y frutas, carnes, legumbres, lácteos y derivados.

Las carnes, legumbres, pescado y huevos aportan con proteínas.

Las verduras y frutas aportan fibras, vitaminas y minerales.

Los productos lácteos y derivados aportan calcio, vitaminas y proteínas

Los aceites vegetales y semillas aportan minerales, vitaminas y ácidos grasos.

Los cereales integrales aportan fibras, energía y minerales.

Los nutrientes:

- Las proteínas: Recordemos que ayudan en la formación de tejidos y en la Reparación de éstos.

- Los carbohidratos: La función principal es proporcionar energía, también Facilita la limpieza del aparato digestivo.

- Los lípidos o grasas: También la tarea principal es aportar energía, proteger órganos y recubrir como material aislante.

- Las vitaminas: Participan en los procesos metabólicos, no aportan energía pero son imprescindibles en los procesos fisiológicos.

- Los minerales: Desempeñan un papel importante en el organismo, ya que participan en la mayor parte de las reacciones químicas

Revise la tabla desarrollada en la actividad de la 2da clase, con las fuentes Alimenticias y la función de las vitaminas y minerales. Por ej.

La vitamina C se encuentra en los cítricos, naranja, pomelo, limones, tomates y algunas verduras.

Estimula la cicatrización de heridas, actúa como antioxidante e inactiva ciertas Sustancias tóxicas hasta su excreción.

Síntomas y trastornos de su deficiencia: anemia, cicatrización deficiente de Heridas, degeneración del tejido conjuntivo, hemorragias

La energía que proporcionan los alimentos se representa a través de una Unidad de medición llamada kilocalorías (Kcal).

Solo los carbohidratos, las proteínas y las grasas aportan energía.

1 gramo de carbohidratos o de proteínas aportan 4 Kcal. Y 1 gramo de grasas aportan con 9 kcal.

De los requerimientos diarios de energía, los carbohidratos aportan un 60 a 65% de las Kcal, las grasas, entre un 15 y 20% y las proteínas entre un 20 y 25%

- Alimentos que aportan proteínas:

Carnes magras, pescado, huevos, frutas secas, la leche, queso, legumbres, algunos cereales como la quinua y la soya.

- Alimentos que aportan carbohidratos:

Azúcar, la miel, pastas, algunos cereales: arroz, trigo, maíz, tubérculos como la papa y la batata.

- Alimentos que aportan lípidos o grasas:

Embutidos de cerdo, salame, manteca, mantequilla, mayonesa, aceites, etc.

Sugerencias de un menú diario de alimentación saludable, balanceada y Energética, con 4 comidas.

- **Desayuno:**

Vaso de leche con chocolate, té o café, pan integral con palta y/o jamón Acaramelado y yogurt con cereales.

- Almuerzo:

Una porción de carne cocida con ensalada: tomate, lechuga, y repollo.
Una tortilla de verduras con arroz, vaso de jugo de frutas y postre de frutas picadas.



Once:

Té, café o jugo natural, pan integral con queso.

- Comida:

Sopa de crema, de espárragos, de choclo o de lentejas.

RECUERDE: Distribuya sus comidas diarias en forma equitativa, evite periodos prolongados sin ingerir alimentos .

RECOMENDACIONES DE HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES :

1. Establecer horarios para tus comidas, lo recomendable es 3 o 4 comidas Diarias, la última 2 hrs antes de acostarse.
2. Comenzar el día con un buen desayuno, te permitirá afrontar el día con energía.
3. Adecuar la ingesta calórica al gasto energético diario.
4. Incorporar a diario, alimentos de todos los grupos nutricionales.
5. La ingesta calórica diaria tiene que ser lo suficiente para satisfacer las demandas del organismo.
6. Comer alimentos variados y en cantidades moderadas.
7. Comer con calma y sin prisa.
8. Tomar 8 vasos de agua diaria.
9. Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
10. Evitar en consumo de alimentos pre-cocidos y la comida rápida, el aporte calórico es elevado.
11. A la hora de cocinar, preferir alternativas de cocción más saludables como preparaciones al vapor, a la plancha o al horno, evitar las frituras.
12. Reducir el consumo de sal por su alto contenido en sodio.
13. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido en grasas.
14. Consumir diariamente leche o derivados lácteos.

15. Consumir legumbres y cereales de preferencia ricos en fibra.
16. Limitar en consumo de derivados del cerdo, embutidos por ej longanizas.
17. Evitar el consumo de cualquier sustancia tóxica.

Observación:

En esta clase , se han revisado los aspectos más importantes vistos en la 1ra Y 2da clase, también se han respondido algunas de las preguntas planteadas en las actividades de las clases anteriores.

Se dio una actividad, investigar los trastornos alimenticios.

La próxima semana se evaluará la sub-unidad 1: Alimentación saludable, a través del desarrollo de una guía, Ud. la responderá usando de referencia los contenidos de las 3 primeras clases, además puede complementar con Información de libros o internet.

Es importante que desarrolle las actividades de las 3 clases, esos contenidos serán considerados en la guía de evaluación que se enviará la próxima semana.

El propósito del desarrollo de esta sub-unidad que está en los contenidos de la 1ra unidad de aprendizaje : Condición física y salud, es proporcionar información que sea útil para Ud. , que le ayude a mejorar los hábitos alimenticios y mejorar su calidad de vida.

Actividad:

Investigar sobre los siguientes trastornos alimenticios :

Trastorno alimenticio	Causas	Efectos	Tratamiento
Anorexia			
Bulimia			
Obesidad			