



PLAN DE TRABAJO
CURSO: (7°A básico Y 7°B básico)

Profesor/a: MAURICIO VALDEBENITO SAAVEDRA Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA.

SEMANA del lunes 4 al 8 de mayo 2020

DÍA: martes y jueves

OBJETIVO:

OA4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de auto cuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES :

Guía 2: realizar una comprensión lectora y sintetizar la información, preguntas de selección múltiple y al final completar el cuadro

**Correo: mauricio_val1991@hotmail.com
mauricio.val1991@gmail.com**



GUIA DE APRENDIZAJE CLASE N°4

Asignatura:		Profesor/a	
Curso:		Fecha:	
Unidad y Objetivo			
Nombre Estudiante			

I-Lee el texto y responde las siguientes preguntas

UNA ALIMENTACION SALUDABLE

La educación en alimentación y nutrición constituye el pilar fundamental de la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2, el cáncer y también de la osteoporosis y la anemia. En todas estas enfermedades el componente genético juega un papel importante, pero actualmente se reconoce que el cambio en los factores ambientales es el mayor responsable del creciente aumento de estas enfermedades en personas susceptibles.

Dentro de los factores ambientales, la alimentación es uno de los más importantes.

Adquirir hábitos de alimentación saludable desde edades tempranas contribuye a prevenir las enfermedades crónicas y a tener una mejor calidad de vida.

Una dieta saludable debe cumplir las siguientes características:

- Proporcionar la energía y nutrientes que el organismo necesita, sin carencias ni excesos.
- Tener una distribución horaria adecuada.
- Ser apetecible.
- El aporte de calorías adecuadas al gasto energético.
- Tener el perfil calórico aconsejado. La energía total de la dieta la deben aportar 10-15% las proteínas, 30-35 % las grasas y entre el 50-60% los hidratos de carbono.
- Conseguir en sus alimentos las cantidades adecuadas de vitaminas, minerales y fibra.

La población en general tiene clara la idea de que es conveniente seguir una dieta saludable pero no sabe muy bien cómo. Por ello proponemos lo siguiente como guía para una dieta saludable:

1. Consumir diferentes tipos de alimentos durante el día.
2. Aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres
3. Usar de preferencia aceites vegetales y límite las grasas de origen animal
4. Ingerir carnes como pescado, pavo o pollo
5. Aumentar el consumo de leche de bajo contenido graso
6. Reducir el consumo de sal
7. Reducir el consumo de azúcar

También es importante saber en que gastamos la energía obtenida a través de los alimentos.



Fuentes de energía Kcal. por gramo (g):

Grasas o lípidos.....	9
Hidratos de carbono o carbohidratos.....	4
Proteínas.....	4

Las principales fuentes de energía de nuestra alimentación son las grasas y los hidratos de carbono. Las proteínas deben ser consumidas para formar y reparar tejidos y no para proporcionar energía, porque generalmente se encuentran en alimentos de mayor precio.

Qué son las proteínas

Las proteínas son sustancias nutritivas o nutrientes presentes en los alimentos, que tienen funciones esenciales para la vida, por lo que deben estar presentes en la dieta.

¿Para qué sirven?

Las proteínas constituyen la base para:

- Construir los tejidos del cuerpo (músculos, sangre, piel, huesos), especialmente en los períodos de crecimiento
- Reparar los tejidos del cuerpo durante toda la vida
- Formar defensas contra las enfermedades
- Asegurar el buen funcionamiento del organismo
- Proporcionar energía (1 g de proteínas aporta 4 kcal)

¿En qué alimentos se encuentran?

Se encuentran en alimentos de origen animal y vegetal. Los alimentos de origen animal que contienen proteínas son: pescados, mariscos, carnes, leches, yogur, queso y huevos. La parte del animal que contiene las proteínas es el músculo, es decir, la carne y no los huesos o la grasa. Aunque las proteínas de origen animal pueden cubrir fácilmente los requerimientos del ser humano, hay alimentos de origen vegetal que aportan importantes cantidades de proteínas, como legumbres, semillas (nueces, almendras), pan, cereales y pastas. Si bien las proteínas vegetales son de menor calidad que las de origen animal, cuando se combinan cereales y legumbres, pueden reemplazar a la carne, leche o huevos. Por ejemplo, comer garbanzos con arroz, lentejas con pan u otras combinaciones, es una costumbre saludable que hay que mantener o rescatar.

los carbohidratos o hidratos de carbono

Son nutrientes que aportan principalmente energía. Los hidratos de carbono incluyen los azúcares, los almidones y la fibra dietética.

Para qué sirven

Proporcionan energía a nuestro organismo. 1 gramo de hidratos de carbono aporta 4 kcal.

Esta energía permite:

- Realizar todas las actividades de trabajo, deportivas, recreativas (jugar, bailar).
- Mantener la temperatura corporal

En qué alimentos se encuentran

Especialmente en azúcar y alimentos preparados con azúcar; en pan, arroz, fideos, sémola, maicena, avena, garbanzos, lentejas, patatas, yuca, etc.

Es recomendable ingerir los alimentos que contienen hidratos de carbono complejos, como cereales, pastas, legumbres. Estos además contienen fibra, que tiene efectos beneficiosos para la digestión, disminuye el aporte energético total de la alimentación y ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre. Por estas razones, se considera que los alimentos ricos en fibra ayudan a prevenir la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, por ejemplo, de colon.



las grasas o lípidos

Son sustancias nutritivas o nutrientes esenciales para la vida, por lo que deben formar parte de nuestra alimentación en pequeña cantidad.

Para qué sirven

- Proporcionan energía a nuestro organismo (1 gramo de lípidos aporta 9 kcal).
- Proporcionan ácidos grasos esenciales para el crecimiento y manutención de los tejidos del cuerpo, el desarrollo del cerebro y la visión. Estos ácidos grasos se encuentran en los aceites de origen marino (pescados) y algunos aceites vegetales.
- Sirven de transporte a las vitaminas liposolubles A, D, E y K.
- Rodean los órganos de nuestro cuerpo, protegiéndolos de golpes y traumas.

En qué alimentos se encuentran

En el aceite, manteca, mantequilla, margarina, mayonesa, crema de leche, carnes con grasa, yema de huevo, chocolate, leche entera, nueces, aceitunas, etc.

En general, es recomendable consumir una pequeña cantidad de grasas, preferiblemente las de origen vegetal, como aceites, aceitunas, nueces y almendras. Estos alimentos contienen ácidos grasos insaturados, que ayudan a bajar el colesterol y a prevenir las enfermedades cardiovasculares. Las grasas de origen animal, como la manteca, mantequilla, mayonesa, cecinas y otras, contienen grasas saturadas que aumentan el colesterol y otros lípidos sanguíneos, convirtiéndose en factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

¿Qué enfermedades se producen si no tienes una alimentación saludable?

Nombre 3 características de una dieta saludable

¿Para que sirven las proteínas en el cuerpo?

II-Marque con una X la respuesta correcta

¿En qué alimentos se encuentran los carbohidratos?

- a- Pan
- b- Arroz
- c- Fideos
- d- Todas las anteriores

¿Cuánto es el valor de calorías en las grasas?

- a- 4 calorías
- b- 9 calorías
- c- 3 calorías



En que alimentos se encuentran las proteínas de origen animal

- a- Carne
- b- Pollo
- c- Huevos
- d- Pescado
- e- Todas las anteriores

¿Cuáles son los alimentos que tienen grasas?

- 1- Mantequilla
- 2- frutilla
- 3- Manzana
- 4- Chocolate
- 5- 1 y 4

III-Realiza tu plan de alimentación de lunes a viernes y responde las preguntas (este plan es lo que tu consumes diariamente en esta contingencia)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno				
Almuerzo:				
Merienda				
Cena				

¿Cuál es tu comida favorita dentro este plan?

¿Dentro de tu plan diario cuál de estos alimentos que consumes proteínas de origen vegetal?