

GUÍA N°7 EDUCACIÓN FÍSICA 7º BÁSICO OCTUBRE 2021

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

CONTENIDOS: Alimentación Saludable

ACTIVIDADES: Lee con mucha atención guía y luego completa la actividad solicitada. Recuerda entregar tu actividad en la fecha estipulada.

ALIMENTACION SALUDABLE

Cada alimento que consumimos aporta diversos beneficios a nuestro cuerpo, los alimentos nos entregan nutrientes que son los requerimientos que nuestro cuerpo necesita para que podamos movernos, estudiar, crecer y desarrollarnos, es decir mantenernos saludables.

Durante un día debemos ingerir alimentos en diversos horarios, hay alimentos que son vitales para nuestro cuerpo, mientras otras son opcionales y depende de la organización, presupuesto y costumbres de cada familia, la comida que consumimos la organizamos a lo largo del día de la siguiente manera:

Para comenzar nuestro día de buena manera debemos DESAYUNAR, el desayuno es la primera comida del día y nos entrega energía para que nuestro cuerpo pueda funcionar, un desayuno ideal incluye lácteos como la leche o el yogurt, cereales como el pan o barras de cereales u hojuelas de cereales e idealmente una fruta.

A media mañana es importante consumir una COLACIÓN, cuando estamos en el colegio esta colación la comemos en el recreo y debe consistir en dos alimentos uno para beber y otro para masticar, como por ejemplo un jugo y una fruta o un yogurt con cereal.

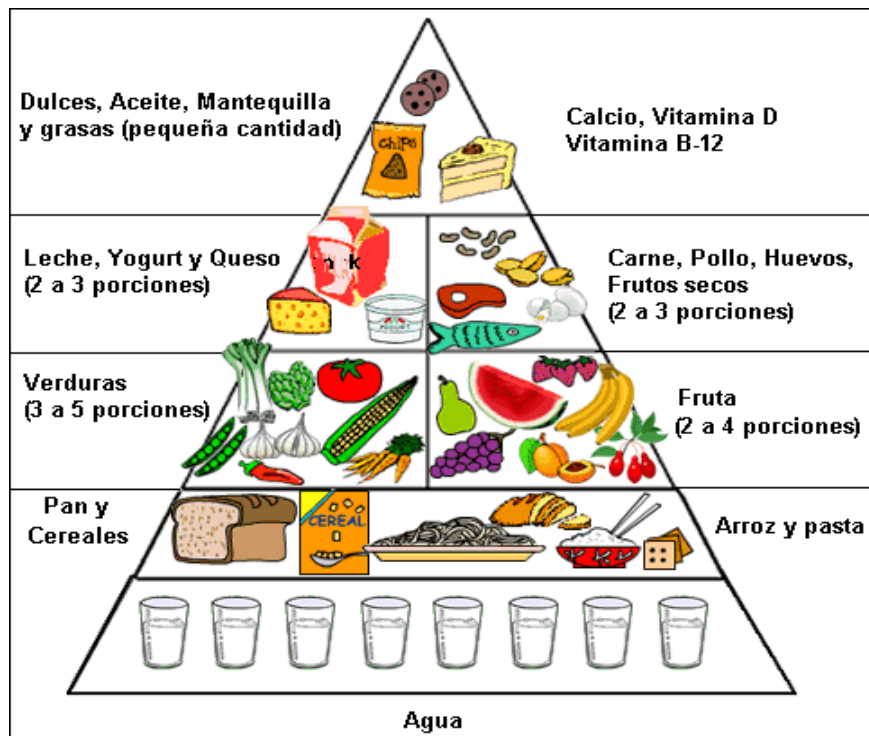
A medio día ALMORZAMOS, para muchas personas el almuerzo es la comida principal del día, por eso debe contener una gran variedad de alimentos, como carnes o legumbres, cereales como arroz, papas o fideos y verduras, que son las ensaladas que todos comemos, como la lechuga, tomate, repollo, apio, etc.

Nuevamente a media tarde es ideal consumir una COLACIÓN, que como ya lo mencionamos deben ser dos alimentos, uno líquido y otro sólido, como un vaso de agua y frutos secos como el maní. Las colaciones para muchas personas son una comida opcional y no las consumen de manera habitual.

En la tarde muchas personas toman ONCE y también algunas familias consumen una CENA, lo importante es que al igual que al almuerzo contenga una variedad de alimentos. Esta comida no debe realizarse muy tarde, debido a que puede generar problemas para poder dormir.

Los alimentos que consumimos se clasifican según los nutrientes que cada uno nos entrega, para comprender mejor esta clasificación se creó la Pirámide Alimenticia o Alimentaria, que es la manera gráfica en la cual organizamos los alimentos, posee una base amplia y poco a poco se va achicando hasta la cima, lo que nos indica que la mayor cantidad de alimentos que debemos consumir son los de la base y en menor cantidad debemos consumir los alimentos de la cima de la pirámide.

Actualmente se ha incluido una base con hidratación en base a agua, ya que la recomendación nutricional es beber dos litros de agua diarios, equivalentes a 8 vasos, que pueden ser agua pura o infusiones con hierbas medicinales o algunas frutas como limón o pepinos.



Cada vez que nos servimos un plato de comida, ya sea al desayuno, el almuerzo o la cena, debemos tener alimentos de diversos tipos y en cantidades suficientes para incorporar de manera correcta los nutrientes. No debemos comer en exceso ni tampoco dejar de comer ya que ambas situaciones son malas para nuestro cuerpo y nos podemos enfermar.

En las comidas principales que son el almuerzo y la cena, existe una manera saludable de servir nuestro plato, que se denomina el plato del buen comer, en donde aprendemos como ubicar nuestros alimentos en el plato, según su tipo, ya sean verduras, proteínas o carbohidratos, para esto dividimos nuestro plato en dos en una mitad ubicamos las verduras, la mitad libre la dividimos en dos nuevamente, en un cuarto ubicamos carbohidratos y en el otro alimentos que nos entregan proteínas. Las frutas las ubicamos fuera del plato y son utilizadas de postre, prefiriendo las que son de temporada, para hidratarnos se recomienda beber agua o jugos sin azúcar.

GUÍA Nº7 EDUCACIÓN FÍSICA 7º BÁSICO OCTUBRE 2021

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Observa las imágenes y sigue las instrucciones que se indican.

La guía tiene un total de 5 puntos, al entregar en la fecha estipulada se agregan dos puntos obteniendo la nota máxima 7,0 (entrega hasta el 29 de Octubre)

Si entregas fuera de plazo, entre el 30 de Octubre y el 12 de Noviembre, se sumara un punto a puntaje total, nota máxima 6,0.

Si entregas después del 12 de Noviembre no tendrás puntaje adicional, nota máxima 5,0.

1.- Marca con una X cual sería la imagen que mejor representa el “Plato del Buen Comer” (1 punto)



2.- Marca con una X los alimentos que corresponden a la base de la pirámide alimenticia (2 puntos)



3.- Cuántos vasos de agua debemos consumir durante el día. Marca con una X tu respuesta (1 punto)

5

7

8

4.-Cuál es la primera comida del día, marca la imagen con una X muy grande (1 punto)



Recuerda archivar la guía en una carpeta.