



Guía N° 7 de Educación física

Octavo año básico

OA 4 : Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado 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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- > Explican procedimientos y normas que contribuyen a la seguridad personal y la de otros mientras practican actividad física.
- > Conocen como autocuidado la alimentación saludable.

Material informativo:

¿Qué es el metabolismo?

El metabolismo es el proceso que usa el organismo para obtener o producir energía por medio de los alimentos que ingiere. La comida está formada por proteínas, carbohidratos y grasas. Las sustancias químicas del sistema digestivo descomponen las partes de los alimentos en azúcares y ácidos, el combustible de su cuerpo. El organismo puede utilizar esta energía de inmediato o almacenarla en tejidos corporales, como el hígado, los músculos y la grasa corporal.

¿Qué son las enfermedades metabólicas?

Un trastorno metabólico ocurre cuando hay reacciones químicas anormales en el cuerpo que interrumpen este proceso. Cuando esto pasa, es posible que tenga demasiadas o muy pocas sustancias que su cuerpo necesita para mantenerse saludable. Existen diferentes grupos de trastornos. Algunos afectan la descomposición de los aminoácidos, los carbohidratos o los lípidos. Otro grupo, las enfermedades mitocondriales, afectan la parte de las células que producen la energía. Usted puede desarrollar un trastorno metabólico si algunos órganos, como el hígado o el páncreas, se enferman o no funcionan normalmente. La diabetes es un ejemplo.



Principales enfermedades metabólicas

La diabetes: Enfermedad crónica e irreversible del metabolismo en la que se produce un exceso de glucosa o azúcar en la sangre y en la orina; es debida a una disminución de la secreción de la hormona insulina o a una deficiencia de su acción.

- alimentos que no se deben consumir: alimentos fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas trans, con alto contenido de sal, también llamado sodio, dulces, como productos horneados, dulces y helados.

Prediabetes: La prediabetes significa que tienes un nivel de glucosa sanguínea más alto de lo normal. Aún no es lo suficientemente alto como para ser considerado como diabetes.

- Harinas refinadas y pan: Estos alimentos al entrar en el cuerpo, inmediatamente se convierten en glucosa en la sangre, por lo que se deben evitar. El arroz, el pan blanco, las galletas y la pasta contienen estos elementos.

Hígado graso: El hígado es el órgano más grande dentro del cuerpo. Ayuda a digerir los alimentos, almacenar energía y eliminar las toxinas. La enfermedad por hígado graso es una afección en la que se acumula grasa en el hígado. no presenta síntomas. Cuando aparecen, incluyen fatiga, pérdida de peso y dolor abdominal. El tratamiento consiste en reducir los factores de riesgo, como la obesidad, mediante la dieta y la actividad física.

- Los alimentos que no deben consumirse para evitar la acumulación de grasa en el hígado son: carnes rojas con alto contenido de grasa, quesos amarillos, queso crema, chocolate, galletas de mantequilla, productos de pastelería en general, embutidos salchichas, mortadela, tocino, chorizo, jamón, salsas como mayonesa, ketchup y otras en general, mantequilla, margarina, manteca, , azúcar de mesa o alimentos procesados e industrializados que lo contengan como tortas, galletas, jugos pasteurizados, refrescos evitar comidas rápidas o congeladas listas para consumir como lasaña, nuggets o pizzas, evitar arroz, pasta y pan blanco, bebidas alcohólicas.

Dislipidemia: o hiperlipidemia es un término que empleamos para definir el aumento de la concentración de colesterol y lípidos en la sangre, y se encuentra asociado al desarrollo de una gran cantidad de padecimientos como obesidad, hipertensión, diabetes, infarto agudo al miocardio, eventos vasculares cerebrales y otros, los cuales están implicados en una disminución en el tiempo y calidad de vida de los pacientes que lo padecen.



- Debe elevar el consume de pescado azul (caballa, bonito, atún, salmón...) frente al pescado blanco a las carnes como fuente de proteína. Disminuya el consumo de carnes rojas (máximo 1 vez cada 10 días), embutidos grasos, lácteos enteros y sus derivados (quesos, mantequillas o natas).

hipertensión arterial: Afección en la que la presión de la sangre hacia las paredes de la arteria es demasiado alta. En algunos casos, la presión arterial elevada no presenta síntomas. Si no se trata, con el tiempo, puede provocar trastornos de la salud, como enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Seguir una dieta saludable con menos sal, ejercitarse regularmente y tomar medicamentos puede ayudar a bajar la presión arterial.

- Los alimentos que no deben estar en tu mesa: Alimentos procesados, en conserva, frutas en conserva, atunes, mariscos, sopas deshidratadas, cremas, granos enteros, reducir la ingesta de carnes rojas, grasas y dulces, embutidos.

Actividad:

Instrucción: Realizar una minuta alimenticia.

Explicación: Con la información que se brinda a continuación, deberás realizar una minuta de alimentación saludable, debes tener en consideración enfermedades metabólicas importantes, para el buen desarrollo del trabajo debes leer cuidadosamente el material, debes construir un día completo de alimentación saludable considerando:

- ✚ Desayuno
- ✚ Colación 1
- ✚ Almuerzo
- ✚ Colación 2
- ✚ Cena

b

Ejemplo:

Tipo de comida	Horario	Alimentos
Desayuno		
Colación1		
Almuerzo		
Colación 2		
Cena		