



## Guía N° 5 Educación Física

### 8° año básico unidad 1

#### Objetivo de Aprendizaje:

**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:

>Conocen como autocuidado la alimentación saludable.

### NUTRICIÓN: MACROS Y MICRONUTRIENTES

#### ¿Qué son los alimentos?

Un alimento es cualquier sustancia que toma o recibe un ser vivo para su nutrición; es el componente esencial de la vida desde el nacimiento hasta la muerte, porque proporciona una mezcla de sustancias químicas que hace posible que el cuerpo construya y mantenga sus órganos y le suministra la energía para desarrollar sus actividades. Nuestro cuerpo está compuesto por sustancias químicas, cuya reposición es fundamental para el continuo proceso de regeneración de tejidos y órganos. Vale la pena mencionar que las sustancias que se encuentran en el alimento y que aportan la energía necesaria para las funciones normales del cuerpo, son conocidas como nutrientes.

#### ¿Qué son los nutrientes?

Los nutrientes son los componentes de los alimentos que el cuerpo necesita para crecer, luchar contra la enfermedad, y proporcionar la energía para apoyar a todos los sistemas del cuerpo, órganos y funciones que mantienen a su cuerpo saludable y fuerte. Estos se dividen en dos, macro y los micro nutrientes.

#### ¿Qué son los macro nutrientes?

Los macronutrientes son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos. Este grupo está constituido por:

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas

### ¿Qué son los micro nutrientes?

Son sustancias nutritivas que el cuerpo en pequeñas cantidades para protegerse de algunas enfermedades y que se encuentran en los alimentos. Los micronutrientes son conocidos como vitaminas y minerales; entre los más importantes están:

- Vitaminas A, B, C
- ácido fólico
- Minerales: hierro, yodo, calcio y zinc

### ACTIVIDAD:

**Instrucción:** Realizar un collage con micro nutrientes y macro nutrientes.

**Explicación:** En una hoja de block o si prefieres una cartulina deberás realizar un collage que contenga los **macro y micronutrientes** e investiga que alimentos son los que los contienen.

Debes dividir la hoja por la mitad, dibujar o buscar recortes y pegarlos en la mitad que corresponda.

**Ejemplo:** A continuación, un ejemplo de la actividad, no pueden ocuparse esas imágenes.

**Alimentación Saludable**

**Macro Nutrientes**

|                  |               |                            |
|------------------|---------------|----------------------------|
| <p>proteínas</p> | <p>grasas</p> | <p>hidratos de carbono</p> |
|------------------|---------------|----------------------------|

**Micro nutrientes**