



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