

## Guía nº 10 Educación Física y salud 4º básico

### hábitos de alimentación.

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso 4º \_\_\_\_\_

#### Objetivos a trabajar:

OA\_9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física

#### Indicador de Evaluación

9.1 Identifican grupos de alimentos que aportan beneficios a su crecimiento y desarrollo

9.8 Describen la importancia de mantener un balance energético por ejemplo, igualar la ingesta y gasto calorico.

#### Reseña:

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los distintos grupos de nutrientes y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas.

#### Instrucciones de trabajo:

Al desarrollar esta guía de trabajo los estudiantes conocerán cuales son las comidas que deben consumir a diario y los hábitos alimentarios necesarios para llevar una vida saludable. Por último al finalizar las actividades, los estudiantes habrán comprendido la importancia de los hábitos alimenticios y de actividad física, que unidos nos llevan a una vida activa y saludable.

### Alimentos como forma de nutrientes

Los nutrientes son todas las sustancias contenidas en los alimentos que son necesarias para vivir y mantener la salud. Nutrientes esenciales son aquellos que el organismo no puede sintetizar (a partir de otros) y, por tanto, depende absolutamente de su ingesta en los alimentos.

**Macro nutrientes:** Carbohidratos (Hidratos de carbono), Proteínas y Lípidos (Grasas)

**Micronutrientes:** Vitaminas y minerales.



#### Los carbohidratos (Hidratos de carbono)

Constituyen la principal fuente de energía de la alimentación humana y proceden mayoritariamente de los vegetales (cereales, verduras, hortalizas, frutas, legumbres), aunque también se encuentran en el reino animal.



### Proteínas

Son sustancias orgánicas, cumplen un papel principalmente estructural y funcional, las proteínas estructurales se encuentran principalmente en los músculos, huesos, dientes.



### Lípidos (Grasas)

Constituyen el nutriente que más energía entrega, son aquellos componentes que son insolubles en agua. Su consumo excesivo puede causar obesidad y estar asociado a diversas enfermedades

## Hábitos alimenticios

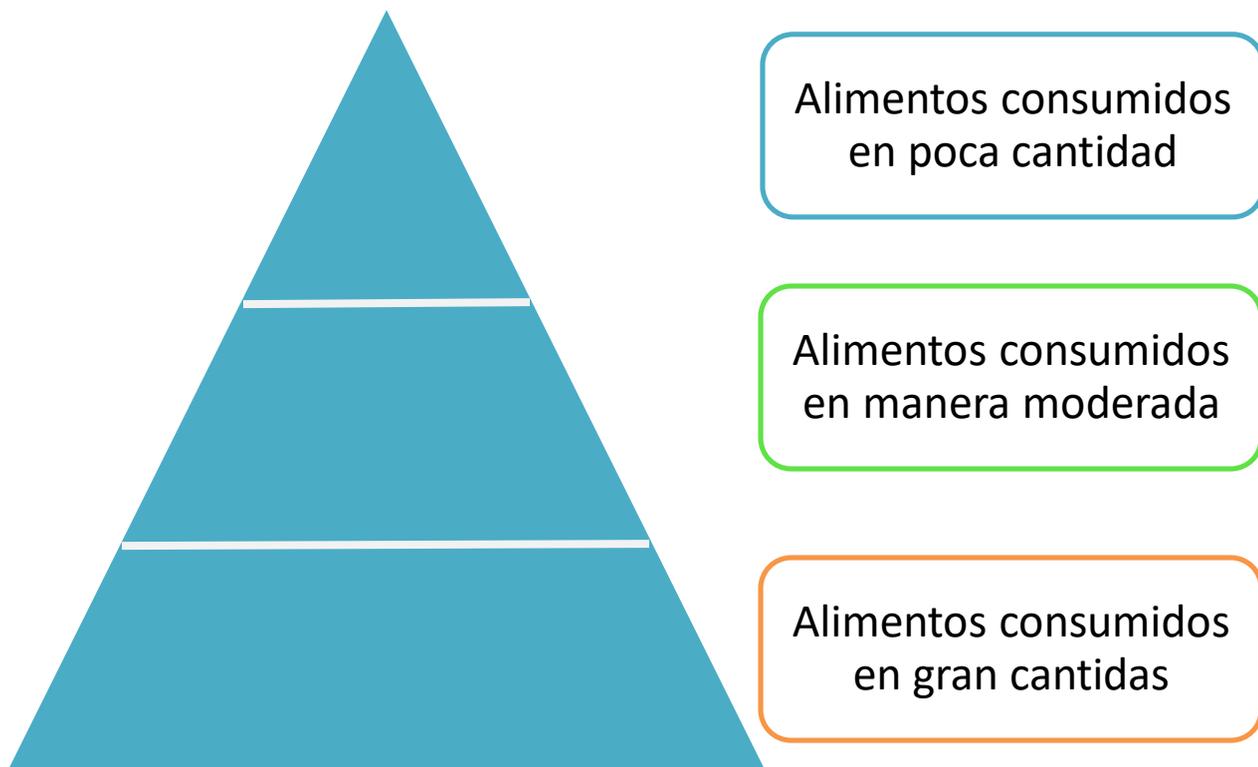
Para estudiar los hábitos que debemos tener para una vida sana, investigaremos tratando de responder la siguiente pregunta, ¿Cómo sabemos cuándo un alimento es saludable?

Conversen con sus padres o apoderados acerca de los alimentos que consumen todos los días. Piensen y elaboren respuestas a las siguientes preguntas en su cuaderno de Educación Física:

¿Cuándo crees tú que un alimento es saludable? Explique

¿Consideras que tienes una alimentación saludable? ¿Porqué?

¿Cuáles son los alimentos que comes diariamente? Elabora un listado de ellos, luego ordénalos. Puedes dibujar o pegar recortes de los alimentos



¿Qué nota te pondrías en tus hábitos alimenticios? Fundamente su nota

## Autoevaluación

Preguntas	SI	A VECES	NO
Consumo mi desayuno diariamente			
Consumo una dieta balanceada			
Consumo bebidas			
Consumo yogurt, cereales y leche			
Soy consciente de los hábitos alimenticios sanos			
Conozco los problemas de salud el no cumplir con los alimentos diarios que necesita mi cuerpo			