



Guía Educación Física y Salud 5° Básico.

Aptitud Física

Departamento de
Educación Física

Nombre: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** _____

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como 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.

INDICADORES:

- Comprender con qué frecuencia deben consumir distintos alimentos y qué tipo de actividades físicas deben practicar durante la semana.
- Describen algunos aspectos nutricionales para la actividad física; por ejemplo: lo importante de consumir alimentos saludables para proporcionar la energía necesaria.

Alimentación saludable

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

La alimentación saludable se clasifica en los siguientes alimentos:



Grasas: Son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud.

Ejemplos de Grasas: Aceites vegetales, salsas elaboradas con aceites vegetales (mayonesa), Mantequilla, Margarina.



Carbohidratos: Constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo. Pueden ser simples y complejos.

Ejemplos de carbohidratos: pan, cereal, arroz, papa y maíz



Proteínas: Son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales. También están presentes en una gran cantidad de funciones del organismo. Durante los periodos de crecimiento, embarazo, lactancia y recuperación de enfermedades es necesario el consumo de alimentos fuentes de proteína en mayor cantidad.

Ejemplos de proteínas: Leche, Salmón, Pechuga de pavo, Pechuga de pollo, Avena.

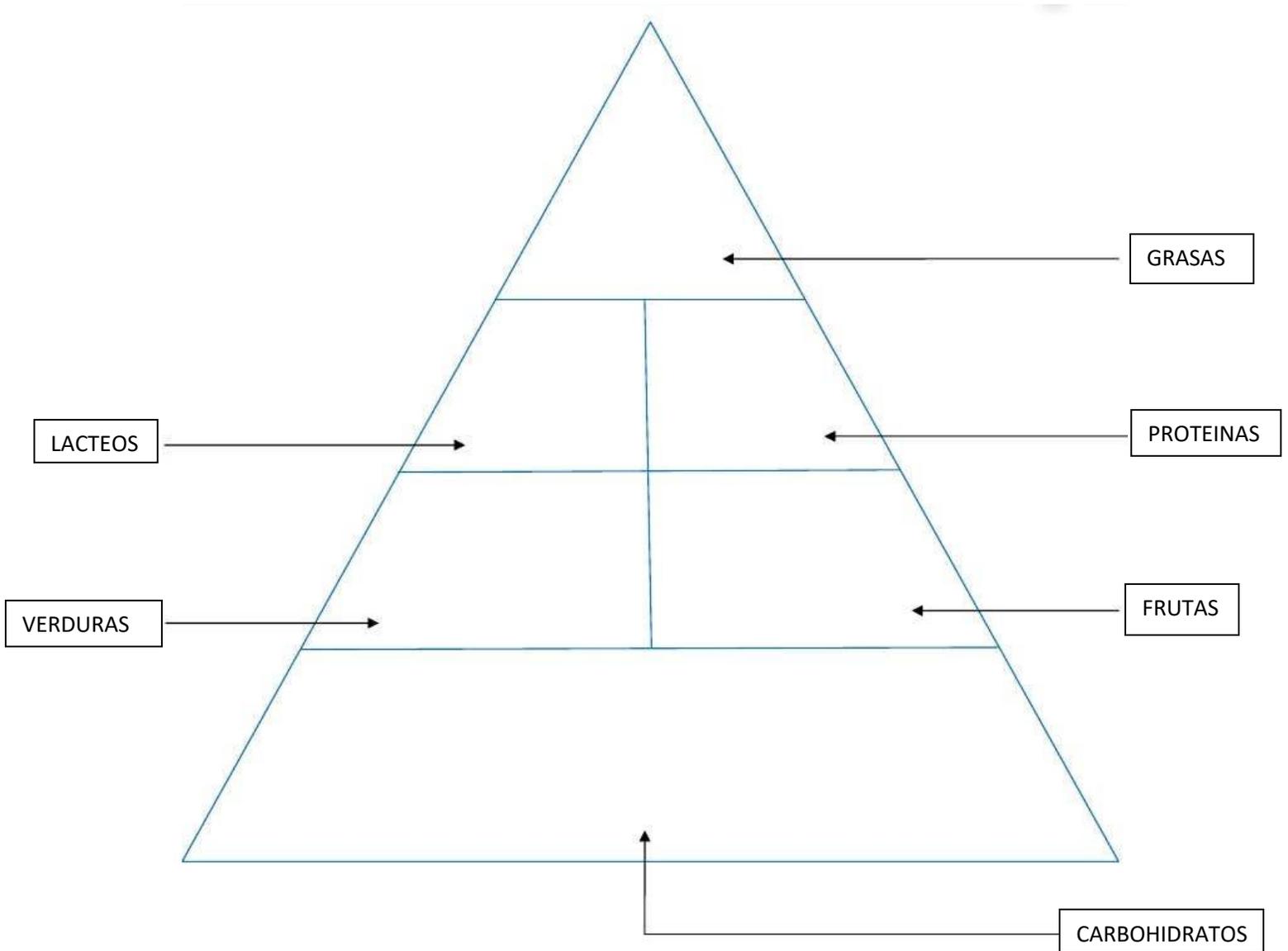
ACTIVIDAD 1

Investiga y anota ejemplos de alimentos saludables y no saludables respectivamente en sus tablas.

ALIMENTOS SALUDABLES	ALIMENTOS NO SALUDABLES
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Actividad 2

Completa los siguientes niveles DIBUJANDO los alimentos correspondientes en la Pirámide Alimentaria.



Retroalimentación

- ¿Qué alimentos son los que nos ayudan a generar más energía, pero si los consumimos en exceso son dañinos para la salud? ¿Por qué?

- ¿Lograste entender las instrucciones de trabajo?

- ¿Por qué dicen que los carbohidratos son combustibles?

- ¿Por qué es importante una Buena alimentación?

Recuerda complementar la alimentación con ejercicio o algún deporte.

