



## Guía Educación Física y Salud 6° 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.

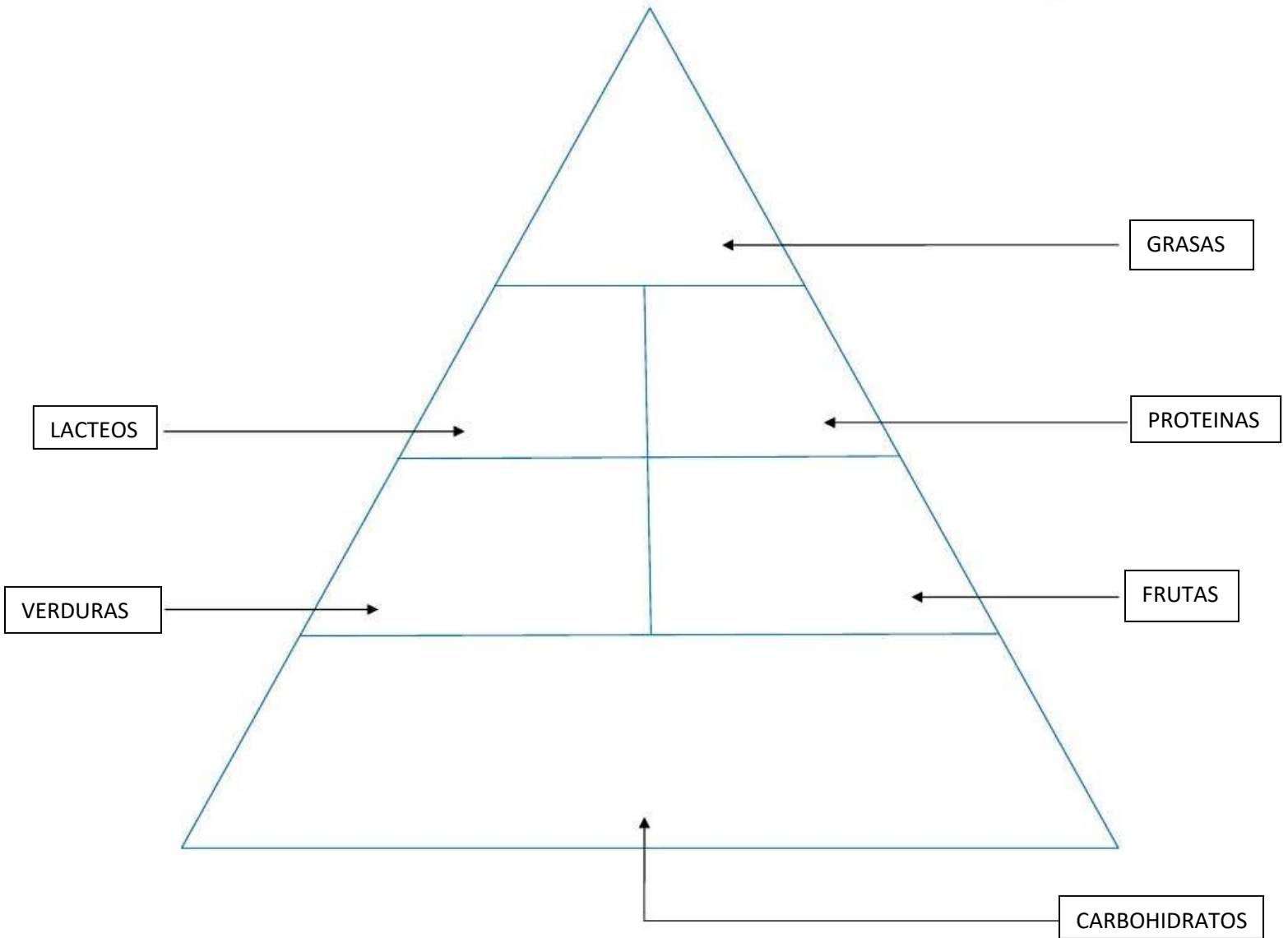
### ACTIVIDAD 1

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.**

