



Colegio Santa María
Secundario



Materia: EDUCACION FISICA

Profesora: Lucero Silvina

Semana: 15 al 12 de marzo

Grupo y curso:

Nombre y apellido del alumno:

Fecha de entrega: martes 23 de marzo

Hábitos de una vida Saludable – ALIMENTACION Y ACTIVIDAD FISICA-

➤ **MATERIAL DE ESTUDIO:**

¿En qué consiste una alimentación saludable?

Una alimentación sana consiste en incorporar una gran variedad de alimentos a nuestra dieta diaria, puesto que no existe ningún alimento que reúna todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. De esta forma, conseguimos un equilibrio entre el aporte necesario de nutrientes y calorías y las necesidades de cada persona, con el fin de que el cuerpo desarrolle sus funciones correctamente.

¿Qué problemas puede provocar una mala alimentación?

En los últimos años, los hábitos alimenticios han cambiado mucho en España. El estilo de vida actual, las prisas y la falta de tiempo impiden a muchas

personas mantener una alimentación saludable. La mayoría de las personas se nutren de manera deficiente debido a su excesivo consumo de proteínas, grasas de origen animal, alcohol, calorías y azúcares.

Esto repercute en carencias de nutrientes que pueden incidir en el bienestar e incrementar el riesgo de padecer enfermedades y problemas de salud. De hecho, diferentes estudios han demostrado que algunas de las patologías más comunes en los países desarrollados, como los problemas cardiacos, la hipertensión arterial, la osteoporosis, la diabetes, la obesidad o los trastornos digestivos, pueden estar directamente vinculadas a los hábitos alimenticios y nutricionales de las personas.

¿Qué son los nutrientes y cuál es su función?

Los nutrientes son las sustancias químicas vitales para el crecimiento y mantenimiento del organismo, ya que son las encargadas de aportar al organismo humano:

- Energía (función energética).
- Materiales de las estructuras y tejidos celulares (función estructural).
- Factores necesarios para las reacciones químicas celulares (función reguladora).

Si bien algunos nutrientes pueden sintetizarse en el propio organismo, la mayoría de ellos se obtienen a través de la alimentación. Por ello, es importante que nuestra dieta nos garantice un aporte equilibrado de estos componentes básicos:

- Hidratos de carbon:
- Proteínas.
- Lípidos.
- Minerales.
- Vitaminas.
- Agua.

De este modo, un consumo armónico de estos nutrientes y nuestros hábitos de vida permitirá que nuestro cuerpo se estructure y funcione correctamente, sin caer en la obesidad o toxicidad (por exceso de estas sustancias) o la desnutrición o deficiencia (por su escasez).

¿Cómo debe ser nuestra dieta?

La pirámide nutricional nos indica la frecuencia con la que debemos consumir cada grupo de alimentos, a fin de lograr de nutrientes necesario para nuestro organismo.

En la base de la pirámide se ubican aquellos alimentos que deben estar más presentes en nuestra dieta, y en la cúspide de la misma, aquellos que deben tomarse en menor cantidad.

Consumo Ocasional

Grasas (margarina, mantequilla),
dulces, bollería, caramelos,
pasteles, bebidas refrescantes,
helados, carnes grasas, embutidos



Consumo Diario

Pescado y mariscos
Carnes magras
Huevos
3-4 raciones semana



Legumbres
2-4 raciones semana



Frutos Secos
3-7 raciones semana



Leche
Yogur
Queso
2-4 raciones día



Aceite de Oliva
3-6 raciones día



Verduras y
hortalizas
≥ 2 raciones día



Frutas
≥ 3 raciones día



Pan, cereales
integrales,
arroz, pasta,
patatas
4-6 raciones día



Actividad Física
Diaria (→30 minutos)



Agua
4-8 raciones día



® 2014 CINFA

Generalizando, se puede decir que la **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, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, etc.

- **Consejos para comer bien:**

Es aconsejable seguir una serie de pautas alimenticias que pueden resultar altamente beneficiosas para la salud. En nuestra farmacia pueden asesorarnos sobre la nutrición más adecuada para nosotros.

- **1. Planifica un menú semanal equilibrado y variado.**
Te ayudará a distribuir los diferentes grupos de alimentos a lo largo de la semana y a facilitar la compra.
- **2. Establece unos horarios de comida regulares.**
Unos horarios ordenados te permitirán comer con tranquilidad y en un entorno adecuado.
- **3. Realiza cinco comidas al día.**
Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Así mismo, evita picar entre horas.
- **4. Desayuna fuerte; cena ligero.**
Desayuna fruta, lácteos, y tostadas o cereales, para asegurar un pleno rendimiento físico e intelectual. Y por la noche, para dormir bien, escoge alimentos ligeros de digerir: verduras, sopas, pescados o lácteos.
- **5. Bebe entre uno y dos litros de agua al día.**
Es importante mantener una correcta hidratación. El agua favorece la digestión de los alimentos y ayuda a normalizar el tránsito intestinal.
- **6. Modera el consumo de alcohol.**
El vino y la cerveza son una fuente importante de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales. Sin embargo, no deben sobrepasarse los 2-3 vasos al día en varones, y algo menos, 1'5, en mujeres
- **7. Evita las grasas saturadas, las harinas refinadas y los azúcares.**
Sustituye las grasas animales por aceite de oliva virgen, con propiedades cardiosaludables. Escoge alimentos integrales, más ricos en fibra, vitaminas y minerales. Y huye de los azúcares simples, que favorecen el sobrepeso y la caries dental.
- **8. Cocina sano.**
Cuece y cocina al vapor, al horno o a la plancha y evita en lo posible las frituras y las salsas. No abuses de alimentos precocinados.
- **9. Deja la sal en el salero.**
Si comes sin sal protegerás tu corazón. Puedes sustituirla por apio, vinagre o especias, y así añadirás más sabor a tus comidas.

Generalizando, se puede decir que la **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, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo.

Conoce los hábitos diarios que te mantienen saludable

1 hora de ejercicio



2 litros de agua o más



3 abrazos



4 frutas diarias



5 comidas al día, entre ellas el pescado



6 canciones que te inspiren



7 minutos de risa



8 horas de sueño



9 páginas de un libro



10 minutos de reflexión



HÁBITOS SALUDABLES



TOMAR FRUTA A DIARIO

COMER DESPACIO



DORMIR SUFICIENTE

BEBER AGUA



MEDITAR

HACER ACTIVIDAD FÍSICA



INCLUIR VEGETALES CADA DÍA

HÁBITOS NO SALUDABLES



TOMAR MUCHOS DULCES

COMER RÁPIDO



NO DESCANSAR

BEBER ALCOHOL



COMIDA BASURA

NO MOVERSE



PICOTEAR

EDUCACIÓN FÍSICA

Calzada, 1996, p. 123

“La Educación Física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento”. El término integral se refiere a todas las dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social.

DIFERENCIA ENTRE EDUCACION FISICA –ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

Actividad Física	Educación Física	Deporte
<ul style="list-style-type: none">• Es toda ejecución motriz producida por los músculos esqueléticos que desequilibre el estado basal y traiga consigo un mayor gasto energético.• Es todo aquello que haces durante el día físicamente, tu y tu cuerpo: caminar, comer, ir al gimnasio.	<ul style="list-style-type: none">• Trata del desarrollo y formación a una persona a través del bienestar físico y su motricidad en prácticas deportivas.• Es cuando te enseñan a ser activo y a realizar ejercicios para el bien de tu salud.	<ul style="list-style-type: none">• Es toda práctica física que se rige a través de un reglamento, carácter competitivo por lo general debe estar institucionalizado.• Es una sola actividad física basada en reglamentos y entrenamientos.

➤ **INVESTIGA Y RESPONDE:**

-ACTIVIDAD:

- ✓ 1) Investiga y responde ¿Qué es educación Física? ¿Por qué es tan importante su práctica?
- ✓ 2) Investigar y explicar ¿porque es necesario realizar una correcta entrada en calor al hacer actividad física?
- ✓ 3) investiga y explicar la importancia de realizar una buena elongación “vuelta a la calma” el realizar actividad física.
- ✓ 4) Nombrar y explicar al menos 10 Beneficios de realizar actividad física.
- ✓ 5) Investida y nombra al menos 10 músculos del cuerpo humano. Saber señalarlo en el propio cuerpo.
- ✓ 6) El Atletismo - Educación Física
<https://youtu.be/RUZTOvjLWvM>
Luego de ver el video de atletismo:
Nombrar los tipos de saltos y lanzamientos que hay en atletismo.
Explica brevemente que entendiste de ese deporte.