



Guía N°1 – Alimentación saludable

Queridos estudiantes, en esta semana n° 7, nos vamos a enfocar en Alimentación Saludable y ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a Vigorosa.

Repasemos



Alimentación saludable

¿Qué significa tener una alimentación saludable?
 Significa elegir un alimento que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Nutrientes esenciales

Proteínas

Hidrato de carbono

Lípidos

Vitaminas, Minerales

Agua

¿Por qué preocuparnos de tener una alimentación saludable?
 Porque se ha demostrado que una buena alimentación puede prevenir enfermedades, como la obesidad, diabetes, anemia y algunos cánceres.



- Beneficios Alimentación saludable**
- Disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a largo plazo, ayudando a reducir el colesterol (LDL).
 - Presión arterial en niveles normales.
 - Reducción del deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales.
 - Se obtiene la energía necesaria para realizar las actividades cotidianas.
 - Mejora el sistema inmunológico.
 - El consumo adecuado de calcio fortalece los huesos y evita la osteoporosis.



NUTRIENTES ESCENCIALES:

ALIMENTO ALTOS EN PROTEINAS



LIPIDOS



HIDRATOS DE CARBONO



VITAMINAS Y MINERALES



Actividad N°1

1.-Te invito a ver el siguiente video sobre Alimentación saludable y actividad física, para ver el video debes pincha el siguiente link: <https://cntvinfantil.cl/videos/actividad-fisica-y-alimentacion/> recuerda prestar atención en todo momento.

2. Con ayuda de un adulto debes responder las siguientes preguntas:

¿Qué les pareció lo observado?

.....
¿Qué alimentos saludables identificaron?

.....
¿Qué alimentos no saludables conocen?

.....
3- Busca en libros- revistas – internet imágenes sobre alimentación saludable, recorta y pega las imágenes en tu cuaderno de educación física y salud.

Ejemplo:





Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Actividad N°2

1.-Calentamiento dinámico: Entrar en calor, preparar el cuerpo para la actividad central, evitar lesiones.

Para el calentamiento debes pinchar el link, encontraras el baile de la semana 5 donde podrás divertirse, invita a tu familia a participar.

Ver enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=9whpreTIZyc&feature=youtu.be>

2.- Desarrollo: Parte principal de resistencia, coordinación.

Ver enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU>

3.- Vuelta a la calma: Son ejercicios más lentos orientados a la flexibilidad y respiración.
(Relájate)

Ver enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl