



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.

Actividad N°1

1.-Te invito a ver el siguiente video sobre Alimentación saludable,, para ver el video debes pincha el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc recuerda prestar atención en todo momento.

2.-Lee la imagen sobre “Como leer las etiquetas de los productos envasados”.



3.- Busca en tu casa 3 envases (estos envases deben estar vacíos) de alimentos que tu familia haya comprado en almacenes o supermercados.

4.- Registra en tu cuaderno de Educación Física por cada envase: Cantidad de contenido de producto dentro del envase – Ingredientes que componen el producto – Fecha de vencimiento – información nutricional.

5.- Finalmente con ayuda de un adulto debes enviar fotos sobre tu trabajo al correo: giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl o al Wsp: +56998280865



NUTRIENTES ESCENCIALES:

ALIMENTO ALTOS EN PROTEINAS CARBONO



LIPIDOS



HIDRATOS DE



VITAMINAS Y MINERALES



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 divertirte, 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>



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

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA



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