

8° Guía de Aprendizaje "Hábitos Alimenticios y de Actividad"



Profesor:	Ronald Castro Araya	Estudiante:	
Unidad Programática:	Unidad 3	Guía N°:	1
Fecha de Entrega:	7 de Septiembre 2020	Curso:	8° Básico

Objetivo(s) de Aprendizaje:

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, 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. **(OA9)**

Instrucciones Generales: Para el correcto desarrollo de esta guía de aprendizaje el estudiante deberá dedicar 60 minutos de trabajo. Los estudiantes deberán leer cada uno de los textos incluidos antes de responder las preguntas realizadas.

Al desarrollar esta guía de trabajo los estudiantes conocerán cuales son las comidas que deben consumir a diario y los hábitos alimentarios necesarios para llevar una vida saludable. Por último, al finalizar las actividades, los estudiantes habrán comprendido la importancia de los hábitos alimenticios y de actividad física, que unidos nos llevan a una vida activa y saludable.

Todas las actividades realizadas podrán ser impresas o resueltas en el cuaderno de Educación Física y salud del estudiante.

¿Qué son los hábitos alimenticios?

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico u actividad física es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico.

¿Cómo es una dieta sana?

Todos los alimentos que consumimos a lo largo del día deben estar distribuidos en cinco comidas:

Desayuno: El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: Asegurar la ingesta adecuada de nutrientes, ayudar a regular el peso debido a que evita el picoteo a lo largo de la mañana, mejorar el rendimiento cognitivo y físico. Un buen desayuno debería incluir lácteos, cereales, frutas y agua.

Colación: A media mañana se recomienda una, para conseguir fuerzas hasta el almuerzo. Come una barra de cereal, un sándwich, una fruta o un yogurt.

Almuerzo es la segunda comida más importante, generalmente consta de un plato compuesto de pastas, arroz o verduras; carne, pescado o huevo, sin olvidar el postre que puede ser una fruta o yogur.

Once: Por la tarde, no te olvides de la once: generalmente compuesta por infusiones calientes (té, café, hierbas), pan o galletas, jugo y frutas.

Cena: Por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida al almuerzo, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo o tortilla. Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche.

Importante además no olvidar consumir líquidos durante el día preferentemente agua, la cual ayudará a que el funcionamiento de tu organismo sea el óptimo.

Ahora te invitamos a ver este video que servirá de apoyo a lo antes mencionado, ya que también nos habla de cómo debe ser una dieta sana y equilibrada. Copia y pega el link en un navegador de tu computador y/o mantén apretada la tecla CTRL y haz clic con el botón izquierdo.

https://www.youtube.com/watch?v=dxH_2x0p-I

Actividad N° 1: (25 minutos) Lee y responde a las siguientes preguntas

¿Cómo debe ser una dieta?

.....
.....
.....

¿Con qué tipo de actividades deberías acompañar una dieta para estar sanos?

.....
.....
.....

¿Qué es una dieta variada?

.....
.....
.....

¿Cuáles son las principales comidas que debes consumir durante el día?

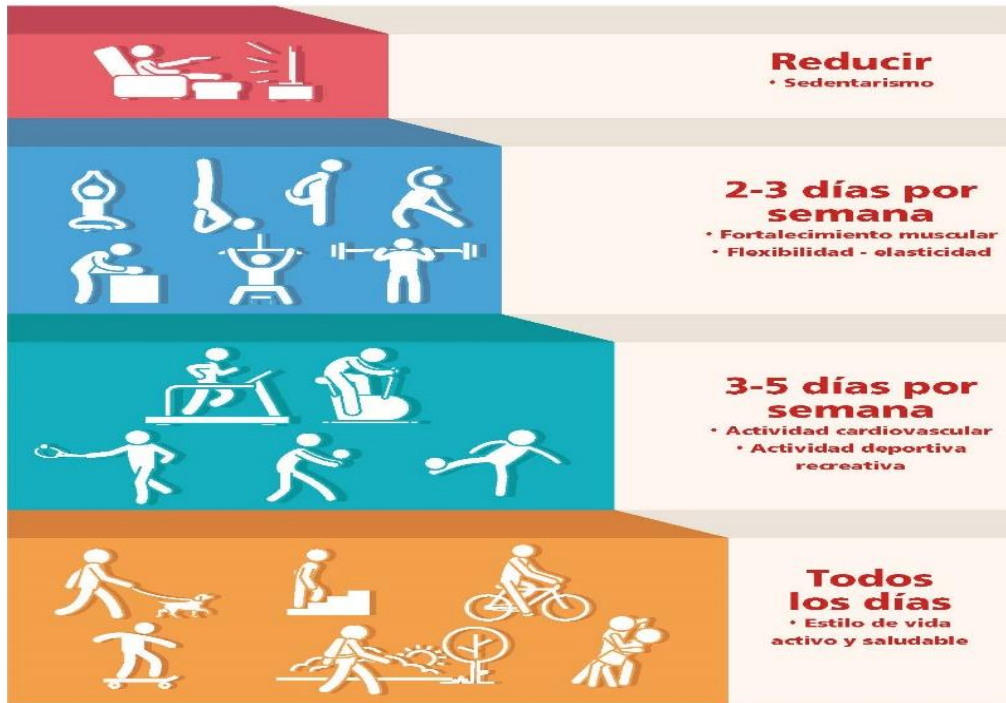
.....
.....
.....

¿Cuáles son las comidas que consumes regularmente?

.....
.....
.....

Hábitos de Actividad Física

La pirámide de la actividad física graficada a continuación, nos muestra la forma en la que combinar los distintos tipos y dominios de la actividad física para conseguir un estilo de vida activo y saludable.



La pirámide nos muestra en rojo las actividades que debemos evitar como ver televisión jugar en el computador o en el teléfono.

En celeste tenemos actividades que debemos realizar 2 a 3 días de la semana.

En turquesa encontraras actividades físicas de mayor intensidad, las cuales se recomiendan realizarse de 3 a 5 veces por semana como deportes y actividades deportivas al aire libre.

Actividad N° 2: (10 minutos)

Responde las siguientes preguntas

¿Cuáles son los beneficios que nos proporciona realizar actividad física de forma constante?

.....
.....
.....

¿Cómo relacionamos los hábitos alimenticios y los hábitos de ejercicios?

.....
.....
.....

Actividad N° 3: (15 minutos). Busca y subraya los conceptos que aparecen en la siguiente sopa de letras

HÁBITOS SALUDABLES



DEPORTE	DIETA
DIETA	EJERCICIO
EQUILIBRADA	FRUTAS
HÁBITOS	VERDURAS

Actividad N° 4. (10 minutos) Responde y evalúa tus hábitos alimenticios y de actividad Física.

¿QUÉ NOTA LE PONDRÍAS A TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA?

En forma individual lee cada una de las siguientes frases y responde marcando con una X en la columna "SI", si realizas las acciones propuestas. En caso de no realizar dichas acciones o realizarlas de forma incorrecta, marquen con una X en la columna "NO".

Indicadores	Si	No
Mantengo una alimentación equilibrada		
Llevo diariamente una alimentación variada		
Me alimento con las 5 comidas recomendadas al día		
Realizo actividad física en casa al menos 3 veces a la semana		
Soy consciente de la importancia de los hábitos alimenticios y de actividad física		
Conozco los problemas que puede provocar en mi salud el no cumplir con los hábitos alimenticios y de actividad física		

Ahora cuenta tus puntos, considerando que cada respuesta afirmativa (SI) equivale a 1 punto y negativa (NO) equivale 0. Si tienes:

Entre 6 y 5 puntos → ¡Tus hábitos son excelentes!

Entre 4 y 3 puntos → Tienes que mejorar alguno de tus hábitos.

Entre 2 y 0 puntos → Debes aprender a cuidar tus hábitos alimenticios y de actividad física para prevenir enfermedades a futuro.

Enviar guía vía WhatsApp o correo electrónico: +56990730294
profesorronaldcastroaraya@colegiomariadeandacollo.cl