**RETROALIMENTACIÓN GUIA Nº19 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**II º MEDIO**

**Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**OA 5:** Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

* Sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas.
* Demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa.
* Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad.
* Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.

**Objetivo de la Guía:** “Realizar un spot publicitario en parejas sobre Alimentación Saludable”.

**Correo electrónico II º Medio:** [efis.segundomedio.smm@gmail.com](mailto:efis.segundomedio.smm@gmail.com)

**Ejercitación:**

1. ¿Qué se entiende por Alimentación Saludable?

Se entiende por alimentación saludable a aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida y en situación de salud.

1. ¿Por qué es importante tener un estilo de Vida Saludable?

Es importante tener un estilo de vida saludable para mantener la salud y prevenir la aparición de enfermedades.

1. Clasifica los siguientes alimentos en Consumo Ocasional (CO) o Consumo Diario (CD):

CD Pan. CO Completos. CD Manzana.

CO Pasteles. CD Tallarines. CO Bebidas.

CD Ensaladas. CD Arroz. CD Leche.

1. ¿Desde cuando se forman los hábitos alimenticios?

Los hábitos alimenticios se forman desde desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia y, especialmente, en la adolescencia.

1. ¿Qué comidas forman parte de los hábitos alimenticios?
2. Desayuno.
3. Colación media mañana.
4. Almuerzo.
5. Colación media tarde.
6. Cena.
7. Escribe 3 frutas de diferentes colores.

Acá debes pensar en los colores de las frutas, por ejemplo:

1. Naranjas.
2. Manzanas.
3. Frutillas.
4. Escribe 3 verduras que conozcas o que consumas habitualmente.
5. Betarragas.
6. Lechuga.
7. Zanahoria.
8. Ahora elige 1 fruta y 1 verdura de las que registraste en la pregunta 6 y 7 e investiga que beneficios le aporta a tu cuerpo su consumo diario.

Según lo respondido podría ser:

1. Manzanas: se le atribuyen numerosas propiedades saludables gracias a su alto contenido en fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes. La manzana aporta muy pocas calorías y tiene poder saciante, lo que ayuda a comer menos, las manzanas son ideales para cuidar nuestra dentadura no solo por su gran aporte de calcio, también porque al morderla se produce un movimiento en nuestra boca que fomenta la segregación de saliva, ayudando a limpiar la dentadura de restos de comida que podamos tener acumulados, y no solo eso: al morder la manzana fortalecemos la mandíbula y los dientes. También son perfectas para mantener una correcta hidratación, ya que más de un 80 % de su contenido es agua.
2. Zanahoria: con un valor calórico sumamente bajo y altas cantidades de vitaminas A, B, C y E, algunos de sus beneficios son que protege nuestra vista, ayuda a broncear la piel e incluso previene determinados tipos de tumores. Otros beneficios son: estimular el apetito, fortalecer los dientes y encías, calmar los nervios, fortalecer las uñas y el cabello.
3. ¿Por qué es importante tomar desayuno?

Es importante tomar desayuno porque después de 10 o 12 horas de ayuno por estar durmiendo nuestro cuerpo necesita energías y nutrientes para poder realizar las actividades diarias, además tomar desayuno todos los días te ayuda a tener un peso apropiado y mejorar el rendimiento físico y mental.

1. Completa el siguiente cuadro con 3 alimentos de cada uno, según la lamina vista en la cápsula.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Alimentos en los cuales debes basar tu alimentación. | Alimentos que te ayudan a complementar tu alimentación. | Alimentos que debes evitar en tu alimentación. |
| 1 | Carnes | Aceites | Bebidas |
| 2 | Frutas | Lácteos | Papas fritas |
| 3 | Cereales | Pan | Pizzas |