**RETROALIMENTACIÓN GUIA Nº18 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:** “Promover una Alimentación Saludable”.

**Correo electrónico I º Medio:** efis.segundomedio.smm@gmail.com

**Ejercitación:**

1. ¿Qué se entiende por Alimentación Saludable?

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.

1. ¿Qué debemos considerar para tener un estilo de Vida Saludable?

Para tener un estilo de Vida Saludable debemos considerar elegir una alimentación saludable, realizar actividad física o ejercicio físico de forma regular.

1. ¿Cuáles son las 4 características que debe tener una Alimentación Saludable?
2. Tiene que ser completa.
3. Tiene que ser equilibrada.
4. Tiene que ser suficiente.
5. Tiene que ser adaptada.
6. Tiene que ser variada.
7. ¿Cuáles son los nutrientes que necesita el organismo?
8. Hidratos de carbono. d) Vitaminas.
9. Proteínas. e) Minerales.
10. Grasas. f) Agua.
11. Completa el siguiente cuadro con 5 alimentos de consumo ocasional y 5 alimentos de consumo diario.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | CONSUMO OCASIONAL | CONSUMO DIARIO |
| 1 | Tortas | Pan |
| 2 | Embutidos | Yogurt |
| 3 | Margarina | Frutas |
| 4 | Caramelos | Verduras |
| 5 | Helados | Huevos |

1. Según la clasificación de los alimentos en cuanto a su función, ¿cuál es la función de los siguientes alimentos en nuestro organismo?
2. Pescados: plásticos.
3. Pastas: energéticos.
4. Verduras: reguladores.
5. Legumbres: plásticos y energéticos.
6. Lácteos: plásticos.
7. ¿Qué significa tener Hábitos Alimenticios y cuando se adquieren?

Tener hábitos alimenticios significa que la persona prepara y consume determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos.

1. ¿Cuáles son las 4 comidas del día?
2. Desayuno.
3. Colación mañana y tarde.
4. Almuerzo.
5. Cena.
6. Elabora tu minuta de Alimentación Saludable para 1 día, según el ejemplo planteado en la cápsula.

Acá debes elegir cada uno de los alimentos para establecer tu minuta los cuales deben ser equilibrados según las pautas antes entregadas.

1. Crea un afiche de promueva una Alimentación Saludable en base al desayuno.

