



## **Guía de Trabajo Educación Física y Salud (complementaria n°2)** **"Cuidando mi Salud en tiempos de Pandemia"**

Profesor Mauricio Elgueta.

Curso: 2° Básico.

Alumnos en práctica de quinto Año de la Universidad Católica Silva Henríquez:

Javiera Córdova; Nicolás Mac-lean; Constanza Soto.

Fecha: 9 de Noviembre del 2020

Nombre alumno(a) \_\_\_\_\_

- **Objetivos de aprendizaje:** Conocer la importancia de alimentarse saludablemente antes y después de realizar ejercicio físico, juegos y/o actividades.

Correo para consultas: [tareasedfisicabd@gmail.com](mailto:tareasedfisicabd@gmail.com)

### **Indicaciones:**

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos.
- Observa el siguiente video  
<https://www.youtube.com/watch?v=UbKy4jCXWJU&feature=youtu.be>  
Y luego lee atentamente la guía.

### **La importancia de alimentarse saludablemente**



Alimentarnos bien y saludablemente es importante para nuestro organismo, pues nos permite desarrollarnos, crecer cada día más fuertes y evitar la aparición de enfermedades.

La alimentación debe ser variada y ha de considerar la pirámide alimenticia.

### **Pirámide Alimenticia:**



Beber mucha agua



Hacer deporte



¿Sabías que existía una “pirámide alimenticia” que nos indica cuánta es la cantidad correcta de consumo de cada alimento? A continuación te explicaremos sobre ella:

La pirámide considera 5 grupos de alimentos:

1. Hidratos de carbono (*Cereales, pastas y panes*)
2. Frutas y verduras.
3. Lácteos (*Queso, leche, yogurt*)
4. Carnes, huevos y pescados.
5. Dulces y grasas.

Es importante para nuestro cuerpo alimentarse varias veces al día, por eso si dejamos de hacerlo, sentiremos sed o hambre, e incluso, nos agotaremos más rápidamente cuando realicemos ejercicio, para evitar que esto pase debemos incluir en nuestra alimentación lo siguiente:

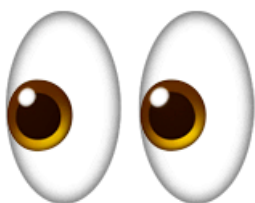
- Hidratos de Carbono: 4 a 6 porciones diarias
- Verduras: 2 porciones al día.
- Frutas: 3 porciones al día.
- Lácteos: 2 - 3 veces al día.
- Pescado, legumbres, huevos, pollo: 4 veces a la semana.
- Carnes rojas, procesados y embutidos: 3 veces por semana.
- Dulces, snack salados, grasas untantes: 1 - 2 veces por semana.
- Agua: 4 - 5 vasos al día.

### ¿Qué pasa si no me alimento saludablemente?

Una alimentación no saludable no solo perjudica el crecimiento, sino que también tu salud dental, física y el dormir, además traerá consecuencias negativas como enfermedades, por eso es importante que desde pequeños se alimenten saludablemente, para crecer cada día más sanos y fuertes.



### ¡OJO!



Si vas a realizar actividad física como andar en bicicleta, patines, jugar a la pelota, correr o bailar, es muy importante que te alimentes saludablemente antes y después del ejercicio. ¿Cómo? Comiendo alguna fruta como una naranja, plátano o manzana, o verduras en tu almuerzo o una barrita de cereal si tienes en tu casa y sin olvidar nunca tu botellita con agua para mantenerte hidratado o hidratada.