

## Tarea para 5ª año todas las divisiones

### Alimentación Saludable

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la mal nutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a diferentes hábitos alimentarios.

Ahora se consumen más alimentos hiper calóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo trans, más azúcares libres y más sal o sodio. Además, hay muchas personas que no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales Integrales.

Los hábitos y las conductas alimentarias deben trabajarse en edades tempranas. Animar a los niños a que prueben distintos alimentos, que conozcan nuevos sabores y variedades, y comprender que a lo largo de la vida pueden cambiar los gustos, son conocimientos básicos de una vida saludable.

### Alimento y nutrientes

Los alimentos se dividen en tres grandes grupos en función de los nutrientes: alimentos formadores, alimentos energéticos y alimentos reguladores.

Los alimentos formadores ayudan a formar la estructura de nuestro organismo como los músculos o los huesos. Las proteínas son nutrientes formadores: carnes, pescados, huevos, legumbres, lácteos...

Los alimentos energéticos permiten que podamos realizar todas nuestras actividades diarias (trabajar, comer, estudiar, correr, defendernos del frío, etc.). Las grasas y los hidratos de carbono son nutrientes energéticos: aceite, mantequilla, pasta, arroz, cereales...

Los alimentos reguladores permiten a nuestro cuerpo realizar funciones básicas. Las vitaminas y minerales son nutrientes reguladores y se encuentran muy presentes en las frutas y las verduras.

Nutriente es toda sustancia contenida en los alimentos que no puede ser creada en el organismo y cuyo fin es aportar energía, formar nuestra estructura o regular el metabolismo.

**¿Sabías que.....no todos los alimentos tienen nutrientes? Son alimentos vacíos ya que no aportan nada a nuestro organismo y muchas veces aumentan los niveles de azúcar, grasas no saludables como los refrescos o las golosinas**

Los nutrientes se clasifican en: Nutrientes energéticos o macro nutrientes: proteínas, hidratos de carbono y lípidos.

Nutrientes no energéticos o micronutrientes: vitaminas y minerales.

Todos estos nutrientes, junto con el agua y la fibra alimentaria componen, en mayor o menor medida, la amplia gama de alimentos que ingerimos. Los tres primeros nutrientes se llaman energéticos porque pueden oxidarse para aportar energía al organismo. Las vitaminas y los minerales no aportan energía, siendo su función la de servir como elementos reguladores de las reacciones metabólicas o, en algunos casos (por ejemplo el calcio), tienen una función estructural. En condiciones normales, los

hidratos de carbono y las grasas tienen como función principal la de servir como sustancias energéticas. Los primeros como energía de utilización inmediata (glucosa) o de reserva (glucógeno), y los segundos como energía de reserva. Las proteínas tendrían que cumplir su principal función que es la de formar y reparar las estructuras de los tejidos es decir la función plástica o formadora de tejidos y no ser utilizadas como combustible energético.

Principales nutrientes

### **a) Los hidratos de carbono**

Son macro nutrientes o nutrientes energéticos, cuya misión principal es la de aportar energía al organismo para que pueda desarrollar de forma adecuada todas sus funciones. Los hidratos de carbono son la energía de más fácil y rápida utilización por parte del organismo y también de reserva (glucógeno). Es la manera en que la mayor parte de las células del organismo utilizan la energía pero, especialmente, algunas células que son gluco dependientes como son las células cardiacas y, sobre todo, las células del sistema nervioso central. Una dieta equilibrada debe contener entre el 50 y el 60% del total de las calorías en forma de hidratos de carbono. La mayor parte de este total se recomienda que se consuma en forma de hidratos de carbono de absorción lenta, es decir en forma de alimentos que contienen sobre todo almidón (cereales y derivados, legumbres), y evitar el consumo de los alimentos elaborados con azúcares de absorción rápida (alimentos elaborados a base de sacarosa y otros azúcares) cuyo consumo ha aumentado en forma de bollería, dulces, pastelería, bollería industrial, gomitas, caramelos, etc. Conseguir este objetivo es uno de los retos en educación alimentaria. Fuentes alimentarias de hidratos de carbono Cereales y todos sus derivados (pan, pasta, arroz...). Legumbres (garbanzos, lentejas, judías...).

Tubérculos (patata, boniatos...).

Frutas.

Verduras y hortalizas.

Lácteos en forma de lactosa.

Todos los alimentos manufacturados que contienen sacarosa y/o otros hidratos de carbono (fructosa, edulcorantes como el sorbitol y el manitol): bollería, pastelería, refrescos, chicles, caramelos, gomitas, galletas, chocolates, todo tipo de dulces como los mazapanes, el turrón... Los hidratos de carbono deben suponer entre el 50 y el 60 % del VCT (Valor calórico total) de la dieta.

### **b) Las proteínas.**

Es uno de los tres principales macro nutrientes. Se necesitan a lo largo de toda la vida para formar y reparar los tejidos pero, especialmente, en algunos momentos fisiológicos determinantes (embarazo, lactancia, infancia, adolescencia) en los cuales los requerimientos aumentan debido al aumento en la formación de tejidos.

Las encontramos en todo el organismo: en el músculo, en el hueso y en los líquidos corporales. La mayoría están en el tejido muscular y las vísceras de nuestro organismo y de todos los organismos vertebrados. También las encontramos en los tejidos blandos como el colágeno.

Las proteínas conforman la estructura de los tejidos del cuerpo y Permiten mantenerlos, reponerlos y hacerlos crecer. Los músculos, los órganos y el sistema inmunitario están hechos mayoritariamente de proteínas.

El cuerpo utiliza las proteínas para fabricar multitud de moléculas proteicas especializadas que desempeñan funciones específicas. Por ejemplo, el cuerpo utiliza proteínas para fabricar hemoglobina, el componente de los glóbulos rojos que transporta oxígeno a todos los tejidos del cuerpo. Otras proteínas se utilizan para construir el músculo cardíaco. ¿Qué es eso? ¡El corazón! De hecho, independientemente de que estés corriendo o paseando, las proteínas siempre estarán desempeñando una función importante, como mover tus piernas, transportar Oxígeno por todo el cuerpo y protegerte contra las enfermedades.

Las mejores fuentes de proteínas las encontramos en los alimentos de origen animal como los huevos, las carnes y vísceras, los pescados y mariscos, la leche y sus derivados. Estos alimentos nos aportan las mejores proteínas tanto desde el punto de vista de la cantidad como de la calidad biológica. Son proteínas de alto valor biológico. También encontramos proteínas en alimentos de origen vegetal.

Algunos de estos alimentos como las legumbres, los cereales o los frutos secos nos aportan una cantidad considerable de proteína pero su valor biológico no es tan bueno como el de los alimentos animales.

**¿Sabías que...**

**...si unimos las proteínas vegetales con hidratos de carbono obtenemos una proteína de alto valor biológico como si fuera de origen animal? ¡Prueba unas lentejas con arroz para obtener el máximo de estos dos alimentos!**

**¿Sabías que...**

**...el colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo pero cuando sus niveles en sangre aumentan, aumenta también el riesgo de tener Problemas de corazón?**

Fuentes alimentarias de proteínas:

Animal

Carnes, aves, vísceras y embutidos.

Pescados y mariscos.

Huevos.

Vegetal

Legumbres: lenteja, garbanzo, guisante, haba, soja...

Las recomendaciones nutricionales de proteína son del 10-15% del VCT (Valor calórico total) de la dieta, de las que el 50% del total han de ser de alto valor biológico, es decir, de procedencia animal.

### **c) Lípidos**

Las grasas o lípidos constituyen el nutriente energético por excelencia.

Su ingesta es imprescindible, aunque el exceso de su aporte, sobre todo de grasa saturada (como ocurre en la alimentación habitual de los países desarrollados), es perjudicial para la salud.

Existen 3 tipos principales de grasas:

Grasas saturadas: se encuentran en mayor cantidad en alimentos de origen animal como carnes, embutidos, leche y sus derivados (queso, helados...). Su consumo se

relaciona con un aumento de los niveles de colesterol “malo” (LDL, triglicéridos...) en sangre.

Grasas insaturadas: se encuentran en mayor cantidad en alimentos de origen vegetal como los aceites vegetales (aceite de oliva, girasol o maíz), en frutos secos (nueces, almendras...), en semillas (sésamo, girasol, lino) y en pescados azules (salmón, sardinas, atún...). Su consumo contribuye a mantener niveles saludables de colesterol sanguíneo.

Grasas trans: se encuentran en alimentos fritos, aperitivos, productos industriales (bizcochos, bollos, galletas) y comidas preparadas. Su consumo provoca en el organismo un efecto más negativo que la grasa saturada ya que aumenta los niveles de colesterol “malo” y reduce el “bueno”. En una dieta equilibrada, el aporte energético de las grasas no debe superar el 30% del VCT (Valor Calórico Total). Se recomienda que se consuma en forma de grasa insaturada (aceite de oliva y grasa del pescado) ya que aporta ácidos grasos esenciales y reducir al máximo el consumo de grasa saturada (menos del 7% VCT) y ácidos grasos trans (menos del 2%).

#### **d) Vitaminas y minerales.**

Las vitaminas son nutrientes esenciales (no pueden sintetizarse en el organismo y tienen que ser ingeridas en la alimentación). No aportan energía, no son nutrientes energéticos y no tienen tampoco una función estructural, sino que su función principal es la de regular reacciones metabólicas, es decir son nutrientes reguladores.

Son elementos que se necesitan en cantidades muy pequeñas pero su déficit puede producir numerosas enfermedades carenciales.

A diferencia de las vitaminas, que tienen una función exclusivamente reguladora del metabolismo, los minerales pueden tener tanto una función reguladora (forman parte de hormonas y enzimas, como el yodo en la tiroxina) como estructural (calcio y fósforo en el hueso, hierro en la hemoglobina).

Las vitaminas y minerales están presentes en todos los alimentos naturales, pero en especial, en frutas y verduras.

Las cantidades diarias recomendadas varían en función del tipo de vitamina o mineral, pero mantener una alimentación variada y saludable es la mejor forma de incorporar estas necesidades que tiene nuestro cuerpo.

#### **VIDA ACTIVA**

Numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores y adolescentes. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física.

Además, también tienen unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanas en la edad adulta.

Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular (por ejemplo cardiopatías, hipertensión, etc.) no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia. La práctica de Actividad física regular desde las primeras décadas de la vida puede atenuar el desarrollo de estas enfermedades así como garantizar un buen estado de salud en el

futuro. Para poder beneficiarse de todos estos aspectos es importante reconocer el tipo de actividad física, su intensidad, duración así como los componentes más relacionados con la salud.

### **Intensidad de la actividad física**

Intensidad muy suave: no percibimos ningún cambio en relación con el estado de reposo y la respiración es normal. Ejemplos: paseos suaves, limpieza fácil... Intensidad suave: comenzamos a tener un inicio de sensación de calor y un ligero aumento del ritmo de la respiración y del ritmo de los latidos del corazón. Ejemplos: paseos, jardinería, estiramientos...

Intensidad moderada: aumentamos la sensación de calor e iniciamos una ligera sudoración. El ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa pero aún nos permite hablar. Ejemplos: paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, natación...

Intensidad vigorosa: la sensación de calor es bastante fuerte y la respiración se ve dificultada y falta el aliento. El ritmo de los latidos del corazón es elevado. Ejemplos: correr, baile rápido, deportes (natación, baloncesto, balonmano, etc.) a un nivel avanzado.

Esfuerzo máximo: la sensación de calor que tenemos es muy fuerte, la sudoración abundante y el ritmo de los latidos del corazón es tan elevado que nos falta el aliento. Ejemplos: "esprintar", deportes a un nivel alto...

### **Componentes de la actividad física más relacionados con la salud**

La resistencia cardio-respiratoria

La resistencia cardio-respiratoria es la capacidad de nuestro organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. En esas circunstancias, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la suficiente sangre oxigenada a los músculos y recuperarse del esfuerzo realizado.

Se puede fortalecer la resistencia cardio-respiratoria realizando: carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, etc.

### **Algunos beneficios de la práctica de actividades cardio-respiratorias:**

Ayudan a mantener un peso saludable y evitar enfermedades crónicas como problemas del corazón o diabetes al ayudar a mantener niveles normales de azúcar en sangre. Junto con una alimentación saludable y un descanso adecuado, la actividad cardio-respiratoria refuerza el sistema inmunológico (nos ponemos menos enfermos).

### **Algunas recomendaciones de la práctica cardio-respiratoria:**

Progresar lentamente, sobre todo si no se han realizado actividades de resistencia durante cierto tiempo hay que empezar con esfuerzos suaves e ir aumentando la duración lentamente. Es que la actividad física sea amena y fácil de realizar para que pueda garantizarse una práctica regular. Se han de elegir aquéllas que más gusten e ir alternando su práctica.

Si se van a realizar actividades de mayor intensidad que las moderadas, es necesario consultar previamente con el médico. Fuerza y resistencia cardio-muscular

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer una fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado. Las actividades de fuerza y resistencia muscular se pueden practicar: con el propio peso (saltar a la comba, trepar, correr, etc.); con el peso de un compañero (jugar a la carretilla, jugar a tirar de la cuerda, etc.) o con actividades como lanzar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza en un gimnasio, sostener o empujar algo, transportar objetos, etc.

**Algunos beneficios de la práctica de fuerza y resistencia cardio-muscular:**

Ayuda a mantener un peso saludable al realizar un gran gasto de energía.

Mejora la postura al tonificar los diferentes músculos que nos ayudan a mantenernos erguidos. Previene lesiones al mantener los músculos en forma. Tonifica nuestro cuerpo y mejora la imagen física.

**Algunas recomendaciones para la práctica de fuerza y resistencia:**

Progresar lentamente, sobre todo si no se han realizado actividades de fuerza durante cierto tiempo, hay que empezar con esfuerzos suaves para evitar lesiones. Ten en cuenta que para realizar ejercicios de fuerza no es imprescindible las pesas. El transporte del propio peso corporal (trepar, saltar, correr, etc.) o de otros objetos no muy pesados entrena la fuerza suficientemente.

Un trabajo de fuerza con excesiva carga puede ser perjudicial en la infancia, porque el cuerpo está en desarrollo y debe protegerse el cartílago de crecimiento.

Si se tiene alguna duda, es recomendable el asesoramiento de un profesional experto (profesional de la actividad física, médico, técnico deportivo).

**Flexibilidad**

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita. Algunas actividades físicas que mejoran la flexibilidad son: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, pasar la aspiradora, practicar deportes (gimnasia, karate, etc.), yoga, Pilates y ejercicios de Estiramientos específicos dirigidos por un profesional.

**Algunos beneficios de la práctica de flexibilidad:**

Relajan y alivian la tensión muscular ayudando a estirar a nuestros músculos y evitar la fatiga y el dolor muscular.

Mejora la postura ayudando a los músculos del cuerpo a mantenerse equilibrados, junto con los ejercicios de fuerza, son nuestros aliados para evitar dolores de espalda y malas posturas.

Previene y trata lesiones, aminorando los efectos y consiguiendo una recuperación más rápida y menos dolorosa.

**Algunas recomendaciones para la práctica de la flexibilidad:**

Aumentar la amplitud de movimiento de forma progresiva. Se requiere cierto tiempo para apreciar el progreso.

Realizar frecuentemente estas actividades, porque la flexibilidad se pierde si no se trabaja, ayuda a evitar lesiones y además disminuye con la edad.

Aunque en la infancia se es más flexible que en la edad adulta, conviene iniciar las actividades de flexibilidad en edades tempranas y mantenerlas a lo largo de la vida. Es importante incluirlas tanto al principio como al final de las sesiones de actividad física.

Debemos evitar las sensaciones dolorosas, realizar los estiramientos de forma lenta, sin rebotes ni sacudidas.

#### Coordinación

La coordinación motriz es la capacidad para utilizar los sentidos, especialmente la visión y la audición, junto con el movimiento y las diferentes partes del cuerpo, para desarrollar movimientos con precisión y suavidad. Las actividades de coordinación incluyen:

El equilibrio corporal: la habilidad para mantener una determinada postura oponiéndose a las fuerzas que pueden afectarla, especialmente a la gravedad (Ej. andar sobre una barra fija).

El ritmo (Ej. moverse al son de una música).

La percepción del cuerpo en el espacio y la coordinación espacial (Ej. aprender a realizar una voltereta, aprender un paso de baile, etc.).

La coordinación ojo-pie (Ej. golpear o conducir un balón con el pie).

La coordinación ojo-mano (Ej. golpear una bola con una raqueta, lanzar o recibir una pelota con la mano).

#### **Algunos beneficios de las prácticas de coordinación:**

Evitan caídas y accidentes.

Proporcionan una gran satisfacción en la infancia.

Son muy importantes para el desarrollo físico psíquico.

#### **Algunas recomendaciones para la práctica de la coordinación:**

Debemos comenzar poco a poco y no frustrarnos si vemos que no avanzamos al ritmo que nos gustaría.

El aprendizaje de estas destrezas es un proceso distinto para cada persona. Algunas personas requieren más tiempo que otras.

### ACTIVIDADES

- 1- ¿Menciona cuales son los nutrientes y cuál es la función que cumplen en el organismo?
- 2- Menciona alimentos que contengan cada uno de los nutrientes los nutrientes.
- 3- ¿Cuáles son los hidratos de carbono, saludable y cuáles no?
- 4- ¿Cuáles son las grasas o lípidos saludables y cuáles no?
- 5- ¿A qué tipo de alimentos se los llama vacíos porque?
- 6- ¿Menciona que beneficios aporta a la salud una vida activa en la adolescencia?
- 7- ¿Que es la resistencia cardio-respiratoria, como funciona cuando haces actividad física?

- 8- ¿Cuáles son los beneficios de la actividad cardio-respiratoria y cardio-muscular?
  - 9- Realiza un cuadro comparativo de las distintas intensidades de actividad física
  - 10- ¿Por qué no se debe ejercitar la fuerza en la infancia
  - 11- Realizar un afiche publicitario promocionando los beneficios de la actividad física.
- 

### **Trabajo en casa:**

Este TP, es para desarrollar en casa mientras practicas la solidaridad con vos y con toda la humanidad, ten presente que este espacio siempre tiene como objetivo enseñarte a comprender la importancia de la salud y la calidad de vida, y hoy la mejor manera es estar en casa. Organiza tus actividades diarias. Realiza todas las comidas y toma agua. Lávate las manos (con agua y jabón)- usa repelente, y recuerda también que el descanso es muy importante.

**Educación física 2020.** Recuerda habilitar un cuaderno para educación física. **Todos los trabajos deben ser presentados al regreso a clase.**

1. Describe que medidas fueron adoptadas en tu casa para cuidar la salud de cada uno de los integrantes de tu familia. (Escribe al menos 5 primordiales).
2. Investiga 10 tips para tener una buena salud.

#### **3. Salud y actividad física.**

Para cuidarte en casa, realiza una ficha personal. Que contenga: Apellido y Nombre- Edad- Peso –Altura, seguido un cuadro de una rutina de ejercicios, para 3 días, que tú puedes realizar adentro de tu domicilio. Observa primero el lugar y los elementos que tienes adentro de tu casa, puede usar escaleras sillas bancos, almohadas ,botellas con agua para que tenga algo de peso extra elásticos etc. Recuerda que se sugiere que realicemos 60 minutos por día ejercicios físicos para mantener una buena salud física mental. Moverte un poco todos los días, eso te hará sentir mejor. Invita a tu familia. Éxitos...

5. Ejemplo: este cuadro de actividades te ayudará a crear el tuyo. La idea es que pases un buen momento. Sino ubicas los músculos puedes observar en un gráfico del cuerpo humano.

#### **Profesores:**

**Aranda María Inés**

**Alliana Sulma**

**Escudero Luis**

**Guimpelevich Gloria**



Marchar en el sitio | 30 seg.



Salto cruzando piernas y brazos | 15 Rep.



Rodillas atrás | 12 Rep. Por pierna



Jumping Jacks | 20 Rep.



Rodillas Arriba | 30 Rep.



Zancada frontal con salto | 10 Rep. Por pierna

