



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 12

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPIRITU MARISTA"

TEMA: "Reconozco los alimentos nutritivos para mantenerme saludable"

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| ÁREA: EDUCACION FISICA | NIVEL: SECUNDARIA | GRADO Y SECCIÓN: 1 A-B-C-D. |
| DOCENTE: FRANK ROMERO MAQUERA | | FICHA: 11 |
| COMPETENCIA | CAPACIDAD | DESEMPEÑO |
| Asume una vida saludable | Comprende las relaciones entre actividad física, postura e higiene personal, del ambiente y la salud. | Reconoce su estado nutricional y sus hábitos alimenticios, y como impactan en su salud integral, y propone mejorar para potenciar su bienestar físico y mental |

"Cuidando mi cuerpo y manteniendo mi salud en la emergencia sanitaria". Esta semana trabajaremos lo siguiente: "Reconozco los alimentos nutritivos para mantenerme saludable", donde podrás reflexionar sobre la importancia de los alimentos nutritivos de tu entorno, la cantidad de ingesta y la práctica de la actividad física como aspectos que fortalecen tu organismo y mejoran tu salud.

ACTIVIDAD 1: HABLEMOS SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE Y ACTIVIDAD FISICA

• **Observa los siguientes videos:**

"Alimentación saludable" (CEC CF)

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=4ZPrNhBALIQ>

"Activación Física Equipo 4" (Alejandro Zúñiga):

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=yBUGmoie09Y>

• **Luego de ver los videos, reflexiona y comparte con tu familia:**

- ¿Qué relación existe entre las actividades que has observado en los videos?
- ¿Por qué crees que una buena alimentación y la actividad física mantienen tu bienestar?
- ¿Cuáles son los principales nutrientes que contienen los alimentos?

• Ahora, te invitamos a leer el siguiente texto:

Alimentación saludable Nuestro país tiene variadas prácticas alimenticias en cada una de las regiones. Sin embargo, es necesario conocer y reflexionar sobre dichas prácticas para tomar conciencia y asumir hábitos alimenticios y estilos de vida saludables, para lograr el bienestar considerando las posibilidades reales de cada familia. Por otro lado la desnutrición y anemia es debido al consumo de alimentos energéticos de bajo valor nutricional. Además, la comida chatarra, ha ocasionado cambios en los hábitos alimenticios, aumentando el sobrepeso y la obesidad

Recomendaciones para una alimentación saludable, publicados por el Ministerio de Salud:

- **Elige la variedad de alimentos disponibles en tu localidad** (preparar comidas con alimentos frescos y naturales. Evita la comida chatarra).
- **Reduce el consumo de alimentos procesados.** Evita consumir diariamente alimentos procesados.
- **Evita el consumo de alimentos ultra procesados** (gaseosas, jugos envasados, golosinas, galletas dulces, etc).
- **Consume diariamente frutas y verduras** (es importante que la familia acompañe cada comida con una porción de fruta y verduras de colores variados).
- **Fortalece tu cuerpo y mente comiendo diariamente un alimento de origen animal** (consume carnes rojas, vísceras o sangrecita al menos tres veces a la semana, pescado, pollo o pavo, huevo sancochado).
- **Que no falten las menestras** (lentejas, frijoles, arvejas, pallares, garbanzos, habas, son fuentes de proteína de origen vegetal y brindan energía al organismo)
- **Cuida tu salud; evita el sobrepeso disminuyendo el consumo de azúcares en tus comidas y bebida.** Consume infusiones y refrescos en casa, evita la gaseosas y jugos envasados por agua y jugos naturales).
- **Cuida tu peso consumiendo con moderación el arroz, el pan y los fideos** (en el desayuno puedes consumir hasta dos unidades de pan, consume en el almuerzo o en la cena: arroz, fideos, pan, nunca los tres juntos).

Practica un estilo de vida saludable:

- **Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día** (agua pura, infusiones o jugos de frutas sin azúcar, es preferible tomar agua hervida).



- **Mantén tu cuerpo y mente activos y alerta**, las tareas domésticas como barrer, lavar, etc. también puedes caminar, correr, subir y bajar escaleras, montar bicicleta.

Hábitos saludables:

Son aquellos comportamientos y prácticas permanentes que adopta una persona en su vida diaria para favorecer su bienestar físico, mental y social. Están relacionados con la alimentación e hidratación, con la actividad física, con la higiene y con la recuperación o descanso.

ACTIVIDAD 2: PRACTICAMOS ACTIVIDAD FISICA E IDENTIFICAMOS ALIMENTOS NUTRITIVOS

Ahora, ubícate en el espacio de tu casa que has elegido para realizar la actividad. Luego, practica tu activación corporal general que debe durar de 5 a 10 minutos.

• **Primero, iniciamos con una actividad física.** Invita a tu familia para que compartan juntos esta actividad. Observen juntos el video "Activación Física Equipo 4" y traten de seguir la rutina de movimientos que se realizan a su propio ritmo, sin exigirse más allá de sus posibilidades. Luego, elige tres o cuatro movimientos de tu preferencia y organiza tu propia rutina. Ahora, elige una música de fondo y practica la rutina que has creado con tu familia, traten de seguir el ritmo de la música.

• **Segundo, analizamos información:** A continuación, te invitamos a leer el siguiente cuadro sobre los tipos de nutrientes, y en qué alimentos se encuentran, que permiten un funcionamiento equilibrado de nuestro organismo.

| TIPO DE NUTRIENTE | FUNCIÓN PRINCIPAL | EN QUÉ ALIMENTOS SE ENCUENTRA |
|---------------------|---|---|
| Hidratos de carbono | Energética | Cereales, hortalizas, leche, frutas y verduras, dulces. |
| Lípidos o grasas | Energética | Productos lácteos, carnes, pescados, aceites, frutos secos |
| Proteínas | Esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos. | Carne, pescado, leche y derivados, huevos, legumbres (frijoles, garbanzos, arvejas, etc.) |
| Vitaminas | Reguladoras del metabolismo de los otros nutrientes. | Se pueden encontrar en la mayor parte de alimentos. |
| Minerales | Estructural y reguladora | Se encuentran en diferentes alimentos y bebidas en forma de sales. |
| Agua | Reguladora | Se encuentra en forma líquida y formando parte de los alimentos, como verduras, frutas. |

• **Tercero, identificamos alimentos y nutrientes:** Elabora el siguiente cuadro en tu cuaderno. En la primera columna (Alimentos de mi entorno) coloca los alimentos que consumes en la semana. Luego, analiza qué tipo de nutriente corresponde a cada alimento, marcando con un aspa (X) según corresponda. Pide apoyo a tu familia para elaborar el cuadro.

| Alimentos de mi entorno | Hidratos de carbono | Lípidos y grasas | Proteínas | Vitaminas | Minerales | Agua |
|-------------------------|---------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

ACTIVIDAD 3: CREAMOS NUESTRA RUTINA DE ACTIVIDAD FISICA Y UNA LISTA DE HABITOS SALUDABLES



*I.E. "Champagnat"
Tacna*

*Sub Dirección de Formación
General*



A partir de la información de los videos y el texto, te invitamos a realizar el siguiente reto: elabora tu propia rutina, creando una secuencia de movimientos. Puede ser un juego, un reto motriz (actividades de fuerza, flexibilidad y equilibrio) o una actividad rítmica (resistencia aeróbica, coordinación y ritmo). Elige el ritmo de tu preferencia.

Para finalizar:

- Realiza ejercicios suaves de 5 a 8 minutos para volver a la normalidad: respira (inhala profundamente y exhala con suavidad). Estira todo el cuerpo
- Recuerda: Luego de la actividad física, debes asearte todo el cuerpo, cambiarte y ponerte ropa limpia, hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades. Para mayor información sobre tipos de actividades físicas, puedes comunicarte con nosotros.

¿QUÉ APRENDEN LAS Y LOS ESTUDIANTES CON ESTAS ACTIVIDADES?

Reconocer la importancia de la ingesta adecuada de alimentos nutritivos de su entorno, la práctica de actividades físicas y hábitos saludables para fortalecer su organismo y mantener su bienestar.

CHAMPAGNAT CALIDAD.

PROF. FRANK ROMERO.