



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: 2° A-B- C- D
DOCENTE: EDUARDO GERMAN VELASCO ARIAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Comprende las relaciones entre actividad física, postura e higiene personal, del ambiente y la salud.	Explica los beneficios que la práctica de la actividad física de su preferencia produce sobre su salud (física, emocional, psicológica) para mejorar su aptitud física y calidad de vida.

RECONOZCO LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS PARA MANTENERME SALUDABLE

LEE CON ATENCIÓN POR FAVOR:

En primer lugar, vamos a ver un video que están colgados en la página web de nuestro colegio que propone el MINEDU en la estrategia "Aprendo en Casa" del nivel secundario y vamos a tratar de conocer sobre la alimentación saludable y activación física. Te paso el link para que puedas visualizarlo.

Observa los siguientes videos: "Alimentación saludable" (CEC CF) Enlace:

Video N° 1 <https://www.youtube.com/watch?v=4ZPrNhBALIQ>

"Activación Física Equipo 4" (Alejandro Zúñiga): Enlace:

Video N° 2: <https://www.youtube.com/watch?v=yBUGmoie09Y>

Luego de ver los videos reflexiona a partir de las siguientes preguntas, y comparte con tu familia.

- ¿Qué relación existe entre las actividades que has observado en los videos?
- ¿Qué idea tienes sobre la alimentación saludable?
- ¿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 invito 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. En tal sentido, una alimentación saludable se da cuando existe disponibilidad y acceso a alimentos naturales, variados y de calidad para el consumo de la población.



Por otro lado, coexiste la malnutrición por déficit (desnutrición y anemia) y por exceso 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 la alimentación saludable:

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. Consumir sin exagerar las cantidades. Evita la comida chatarra).
- ✓ Reduce el consumo de alimentos procesados (Evita consumir diariamente alimentos procesados. Elige alimentos con menos contenido de azúcar y sal, revisando las etiquetas).



- ✓ Evita el consumo de alimentos ultra procesados (gaseosas, jugos envasados, golosinas, galletas dulces y saladas, panes y queques empaquetados, 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 al menos dos veces a la semana y si se puede un huevo diario de preferencia 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 bebidas (acostúmbrate a disfrutar de infusiones y refrescos preparados en casa sin azúcar, reemplaza el consumo de 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 dependiendo de tu actividad física, consume en el almuerzo o en la cena uno de estos tres alimentos arroz, o fideos o pan, nunca los tres juntos. Evita servirte el plato lleno o repetirlo).

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, etc. El agua que tomas debe ser segura, es preferible tomar agua hervida.

- **Mantén tu cuerpo y mente activos y alertas** (es importante que cada miembro de la familia tenga una rutina de actividad física: las tareas domésticas como barrer, lavar, trapear o baldear pueden ser parte de tu rutina de actividad física, realiza al menos 30 minutos o más de actividad física al día, puedes caminar, correr, subir y bajar escaleras, montar bicicleta, etc. Promueve la práctica grupal de ejercicios, juegos, baile, estiramiento y movilidad, deportes con tu familia y tus amigos.

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.

Actividades físicas que se pueden practicar:

Creamos nuestra rutina de actividad física y una lista de hábitos saludables:

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 y practica la rutina que creaste junto a tu familia. Finalmente, elabora una lista de hábitos saludables que todos debemos desarrollar.

Por otro lado realiza una pequeña demostración de comida saludable realizando una **ENSALADA** ya sea de frutas o de verduras con tu familia, mamá o papá o hermanos.

No te olvides:

Realiza con ayuda de tus padres y envíame alguna evidencia a mi correo eduardovelascoarias@gmail.com o al whatsapp.