



Guía de Educación Física y Salud Guía N° 10

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	4° ____	____/____/ 2020

Objetivos de Aprendizaje:

OA 9

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

OA 1

Identificar combinación de habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación a través de acciones motrices o deportes.

Instrucciones: Leer con atención para luego responder la guía, si tienes dificultad para imprimir responde directamente en tu cuaderno las preguntas y respuestas o archivarla en carpeta según corresponda.

Contenidos: Alimentación saludable y sus beneficios.

Alimentación salubre

Alimentación saludable es aquella que permite un estado óptimo de salud. Debe cubrir las necesidades energéticas y de nutrientes esenciales del cuerpo, incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

El principal problema de la alimentación actual es el consumo excesivo de calorías, principalmente de azúcares y grasas, además de la elevada ingesta de alcohol. La primera causa de mortalidad en nuestro país son las enfermedades cardiovasculares que se desarrollan en estrecha relación con la obesidad, sedentarismo, tabaquismo y, en especial, con el tipo de comida que se prefiere.





Sabías que Chile es el segundo país de América Latina y tercero en toda América con los mayores índices de obesidad infantil. Las estadísticas destacan que en Chile el 22,3% de los niños de pre kínder son obesos, el 23,6% de kínder, el 25,3% de primero básico

Etiquedo Nutricional

El etiquetado nutricional es una herramienta útil para el consumidor, dado que tiene por finalidad informar sobre los tipos y cantidad de nutrientes presentes en un alimento envasado, lo que se expresa por 100 gr. o 100 ml. y por porción de consumo habitual (dibujo etiqueta). Esto permite identificar y comparar con otros productos de semejantes características, además de seleccionar el alimento más saludable.

De acuerdo al Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA), “DIET O LIGHT” son nombres de fantasía que sugieren una propiedad nutricional. Un alimento asociado a un término “Diet o Light”, puede ser: libre, bajo, liviano o reducido en calorías, grasas, colesterol o sodio. Por ejemplo, un pan de molde light puede ser bajo en sodio, pero no necesariamente bajo en calorías. El término light se puede usar en este caso exclusivamente porque es un producto bajo en sodio.

El etiquetado nutricional también tiene mensajes específicos sobre cada nutriente, conocidos como los descriptores nutricionales, relacionados con los alimentos y la salud: libre de, bajo aporte en, buena fuente de, alto en, reducido en, liviano en, fortificado, extra magro y muy bajo en sodio.

Ejemplo:

Descriptor Nutricional	Límite máximo por porción					
	Calorías (Kcal)	Grasa	Grasa Saturada	Colesterol	Sodio	Azúcar
Libre No contiene, sin, cero, 0%, no tiene.	5 cal.	0,5 gr.	0,5 gr.	2 mg.	5 mg.	0,5 mg.
Bajo Aporte Bajo en, bajo contenido, poco.	40 cal.	3 gr.	1 gr.	20 mg.	140 mg.	-
Liviano	50% menos del nutriente que un alimento normal					
Reducido menos, menor.	25% menos del nutriente que un alimento normal					

Nuevo rotulado

Actualmente, el nuevo rotulado se centra en los productos procesados que tienen aditivos adicionados. Con esta medida se busca desincentivar el alto consumo de alimentos ricos en azúcares simples, grasas saturadas y con elevado aporte de calorías y sodio.

Es importante considerar que los “discos pare negros” representan 100gr. - ml. de alimento, no la porción recomendada, por eso para una correcta evaluación del producto, es importante revisar también su información nutricional.

Etiquetas	Sólidos	Líquidos
	10 gr. por cada 100 gr.	5 gr. por cada 100 ml.
	4 gr. por cada 100 gr.	3 gr. por cada 100 ml.
	10 gr. por cada 100 gr.	5 gr. por cada 100 ml.
	4 gr. por cada 100 gr.	3 gr. por cada 100 ml.

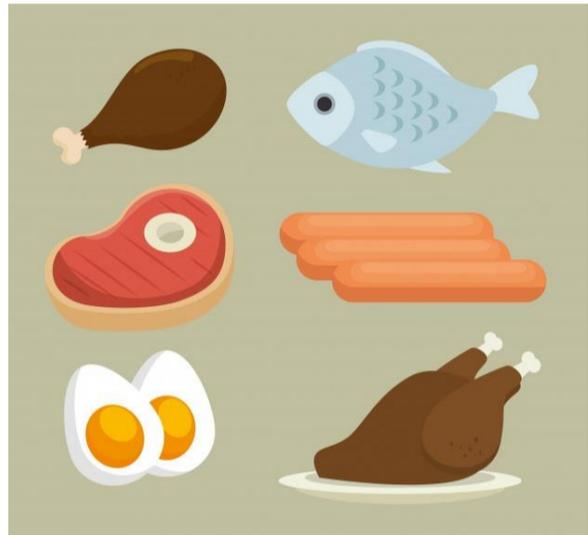
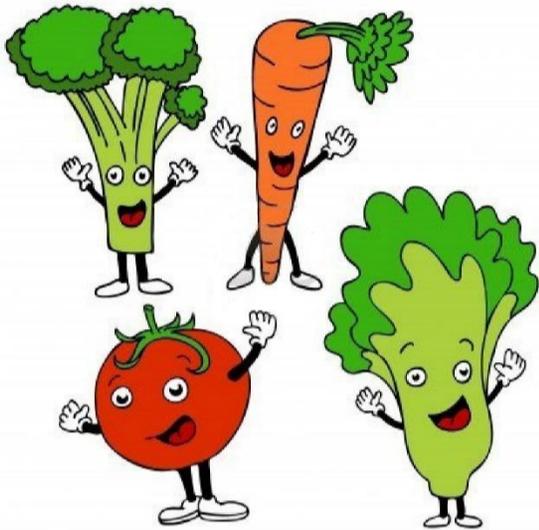
¿ Como eligo una buena alimentación?

Para orientarlos sobre una adecuada selección de los alimentos que se deben comer para mantenerse sano y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas, el Ministerio de Salud desarrolló un conjunto de mensajes educativos que dieron origen a las Guías Alimentarias.

Guía Alimentaria

- 1.- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- 2.- Pasa menos tiempo frente al computador o la televisión y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- 3.- Saca el salero de la mesa y come con poca sal, porque esta contribuye a elevar los niveles de la presión arterial. Úsala con moderación en la cocina y prueba los alimentos antes de servirlos en la mesa. Prefiere consumir aquellos con baja cantidad de sal.
- 4.- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- 5.- Cuida tu corazón evitando grasas saturadas, ya que su consumo aumenta los niveles de colesterol malo y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

- 6.- Come verduras y frutas frescas de distintos colores cada día, idealmente tres porciones de frutas y dos porciones grandes de verduras diariamente.
- 7.- Para fortalecer tus huesos, consume tres veces en el día lácteos bajos en grasas y azúcar.
- 8.- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, tres veces por semana.
- 9.- Para mantenerte hidratado, toma entre seis y ocho vasos de agua al día.
- 10.- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).



Actividad

1.- ¿ Qué se entiende por alimentacion saludable?

2.- ¿ Para qué nos ayuda el etiquetado nutricional?

3.- Comenta si llevas una alimentacion saludable acompañada de actividad física

4.- Encierra en un circulo o dibuja en tus cuaderno los alimentos o acciones saludable.

