



Guía o actividad de Auto Aprendizaje

| | |
|--|---|
| NIVEL | De 7mo Básico a 4to Medio |
| ASIGNATURA | Educación Física |
| O.A./A.E. | <p>OA3 Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad. Ingesta y gasto calórico.</p> <p>OA4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, aplicando conductas de autocuidado. Hidratarse con agua de forma permanente.</p> |
| I.E./C.E. | <p>I. E 1 (OA4): Toman agua para mantenerse hidratados. Consumen alimentos saludables para obtener la energía necesaria en los momentos adecuados, en relación con la práctica de la actividad física.</p> <p>I. E 2 (OA3): Aplican y asignan un tiempo determinado para mejorar su condición física.</p> <p>I. E 3(OA3): Ejecutan ejercicios orientados a mejorar su flexibilidad.</p> |
| ACTIVIDAD: | Guía de Estudio |
| RECURSOS A UTILIZAR PARA DESARROLLAR ACTIVIDAD (Texto, guía, ejemplo, fuente de modelamiento, otro) | Guía Nutricional elaborada por los docentes de la asignatura |
| TIPO DE EVALUACIÓN | Formativa |
| MODALIDAD DE ENTREGA Incorporar correo y fecha máxima de entrega | Entrega vía Email: lisiprofesora@gmail.com Fecha máxima de entrega de prueba formativa resuelta, Lunes 6 de Abril. |



Nutrición:

La semana recién pasada, pesamos y medimos a los alumnos. Según tu peso y altura (talla), tu IMC sería, el resultado de:

PESO

ALTURA²

Por ejemplo, mi peso es 64 KG y mi altura (talla) 1.68 CM

64 KG = 64 KG = 64 KG = 22.6 (no se aproxima)

1.68 cm² 1.68 x 1.68 2.8224

Delgadez Extrema: menor a 16

Delgadez Moderada: entre 16 – 16.99

Delgadez Aceptable: 17 – 18.49

Normal: 18.50 – 24.99

Sobrepeso: 25 – 29.99

Obeso Moderado: 30 – 34.99

Obeso Severo: 35 – 39.99

Obeso Muy Severo: mayor a 40

Ahora te contaremos sobre cómo debe ser una correcta alimentación saludable, que contenga todos los grupos de alimentos y así mantener un peso adecuado a tu altura.

Ley de Alimentos – Nuevo etiquetado de alimentos

¿Por qué necesitamos un nuevo etiquetado para los alimentos?

Si bien los alimentos envasados ya contaban con etiquetas que indicaban su composición nutricional, éstas exigían una lectura detenida, por lo que comprenderlas y evaluarlas era complejo. Los sellos de advertencia “ALTO EN” nos permiten distinguir con sólo una mirada aquellos alimentos menos saludables y preferir los alimentos sin sellos o con menos sellos.

¿Qué significan los sellos de advertencia?

La presencia de uno o más sellos de advertencia en un producto nos indica que éste presenta niveles superiores a los límites establecidos por el Ministerio de Salud, en relación a sodio, azúcares, grasas saturadas o calorías, los que se asocian a la obesidad y otras enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, infartos, y algunos cánceres.

¿Cómo se definieron los límites de cada nutriente?

Los límites fueron definidos por el MINSAL a partir de evidencia científica acerca del efecto que tiene el consumo excesivo de azúcares, grasas saturadas, sodio y calorías para la salud, y teniendo como referencia el contenido de estos nutrientes que tienen los alimentos naturalmente.

¿Por qué los límites se establecieron por 100 gr ó 100 ml?

- Porque lo más importante es conocer la calidad nutricional de los alimentos, y al medir los nutrientes en 100 gr o 100 ml se está observando la esencia del alimento en sí mismo.
- Porque un alimento de buena calidad nutricional tiene menos calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Porque de esta manera es más fácil distinguir aquellos de mejor calidad nutricional. Por eso recomendamos, preferir alimentos de buena calidad nutricional, sin sellos de advertencia o con menos sellos de advertencia.

¿Para qué sirven los sellos de advertencia?

Los sellos de advertencia nos aseguran el acceso a información clara y visible respecto de la composición de los alimentos, facilitando el que podamos realizar decisiones de compra más saludables. Los sellos de advertencia no nos prohíben consumir los alimentos que los presentan, pero nos invitan a hacer cambios graduales en nuestra alimentación, prefiriendo aquellos alimentos sin sellos o con menos sellos.



¿Por qué algunos alimentos no llevan sellos de advertencia?

Los alimentos que no llevan sellos de advertencia son aquellos a los que no se les han agregado en su elaboración sodio, azúcares o grasas saturadas. Por lo que se recomienda preferir el consumo de estos alimentos ya que eso nos ayuda a cuidar nuestra salud.

¿Por qué los alimentos a granel no llevan sellos de advertencia?

Los productos a granel, es decir aquellos que nos son envasados no están obligados a presentar etiquetado nutricional, sin embargo, es meta de mediano plazo evaluar cómo podríamos informar su contenido nutricional también.

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

Las Guías Alimentarias son un conjunto de mensajes educativos que adaptan lo conocimientos científicos sobre alimentación y actividad física a las necesidades de información de la población general, considerando su situación de salud y factores socioculturales que los afectan. En Chile, las Guías Alimentarias fueron actualizadas el año 2013. (MINSAL, 2013).

Estos mensajes, son considerados un aporte esencial al logro de las metas establecidas por la OMS en la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud 2004, que intentan contribuir a que las personas logren un equilibrio energético y un peso normal.

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), se acompañan por una IMAGEN GRÁFICA que representa la variedad y proporcionalidad de los alimentos que se recomienda consumir, con el objetivo de ayudar a la población a identificar y seguir las recomendaciones alimentarias para una buena nutrición y salud.

En 1997, el Ministerio de Salud oficializó la Pirámide Alimentaria como la gráfica representativa de las guías alimentarias para la población. EL año 2014 se diseñó y valida una nueva gráfica que reemplaza la pirámide alimentaria con el fin de representar de forma clara la variedad y proporcionalidad de los alimentos que se recomienda consumir, distinguiendo además los alimentos que se sugiere evitar e incorporando la recomendación de actividad física diaria.

GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



El mensaje general de todos los elementos que constituyen la imagen de la GABA, tiene relación con la primera guía alimentaria “Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente”, aludiendo a la importancia de alcanzar un equilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto energético a través de la actividad física y el ejercicio. (Minsal, 2013).

Los alimentos incluidos en el círculo, representan la variedad y proporcionalidad del consumo de grupos de alimentos que deben ser incluidos en una alimentación saludable, principalmente alimentos con un alto “valor



nutricional” que pueden ser preparados de forma saludable, representando las siguientes guías alimentarias: “Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día”, “Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar”, “Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana”, “Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas” y “Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día”. (Minsal, 2013).

Los alimentos incluidos en la franja inferior, representan los alimentos de alta densidad energética y bajo valor nutricional (OPS, 2015), que tienen altos contenidos de sal/sodio, azúcares y grasa saturadas, por lo que se recomienda evitar su consumo, se relacionan con las siguientes guías alimentarias: “Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa”, “Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados”, “Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa”, “Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio)” (Minsal, 2013).

La franja lateral que rodea el círculo, representa la recomendación de actividad física “Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día” e incorpora más actividades además de caminar, para incentivar distintas formas de actividad física, según los intereses de cada persona o familia. (Minsal, 2013).

| PORCIÓN DE ALIMENTOS | TOTAL DE CALORÍAS |
|-----------------------------|--------------------------|
| | 1800 calorías |
| Cereales y Derivados | 6 porciones |
| Carnes y Reemplazos | 1 porción |
| Vegetales | 4 porciones |
| Frutas | 5 piezas |
| Lácteos | 2 porciones |
| Grasa | 3 cdtas |
| Azúcar | 1 cdta ½ |

¿POR QUÉ ES NECESARIO TOMAR DESAYUNO?

Porque después de 10 o 12 horas de ayuno necesitamos energía y nutrientes para realizar nuestras actividades diarias. Además tiene diversos beneficios, ya que rompe con el ayuno de varias horas y repone los niveles de glucosa en nuestro organismo, que es la fuente de energía que tenemos y que nos impulsa a estar activos. Es importante no dejar pasar mucho tiempo desde que despertamos para tomar desayuno, ya que mientras antes tengamos los nutrientes que requerimos, podremos enfrentar el día de mejor manera y sentirnos con mayor vitalidad.

Tomar un desayuno saludable todos los días te ayuda a mantener un peso apropiado y mejorar el rendimiento físico y mental. Se ha demostrado que los niños que no desayunan tienen menor rendimiento escolar, debido a la falta de glucosa que aporta la energía necesaria para el buen funcionamiento del cerebro.



¿EN QUÉ CONSISTE UN BUEN DESAYUNO?

“el desayuno debe ser entre un 20 o 25% del aporte calórico total que consumimos en el día. Se recomienda que esté compuesto por diversos grupos de alimentos. Por ejemplo, el cereal o pan integral aportan hidratos de carbono. Los lácteos que pueden estar dados por la leche, yogurt, quesillo o huevo, entregan proteínas (jamón de pavo) y la grasa puede estar representada por la palta, los frutos secos (nueces, almendras, maní... etc) por ejemplo. La fruta también es importante porque aporta fibra y vitaminas”. Un buen desayuno incluye: Hidrato de carbono, lácteos, proteínas, grasa saludable y fruta.

Puede incluir: leche o yogurt, pan o cereales, fruta o jugo de fruta natural sin azúcar. Agregar a elección: huevos, queso, quesillo o palta.

“los que toman desayuno tienen una mayor saciedad desde que comienzan el día, lo que les permite segmentar mejor sus comidas. Es importante ser ordenados y segmentar los alimentos para llevar un plan de alimentación saludable y equilibrado”.

¿EXISTE RELACIÓN ENTRE EL DESAYUNO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Sí, porque al realizar actividad física sin tomar desayuno puedes tener fatiga o desmayarte por falta de energía disponible. Recuerda, hay que tomar desayuno sólo una vez al día y todos los días. Las personas que desayunan dos veces cada día, por ejemplo, en casa y el colegio, tienden a tener sobrepeso u obesidad.

VENTAJAS DE TOMAR UN BUEN DESAYUNO:

- Te permite mantener un buen crecimiento y desarrollo
- Mejora el rendimiento físico y mental
- Ayuda a mantener un peso saludable
- Mejora la concentración y el comportamiento
- Aumenta el rendimiento y la productividad en el trabajo
- Contribuye a mantener tu salud y bienestar

Además de la energía que se obtiene al comer en las primeras horas del día, quienes desayunan controlan su peso y la ingesta de alimentos a lo largo del día. Las personas que comen mayores porciones en la noche, tienen más peso que una persona que realiza sus comidas equilibradas y en horarios determinados.

PRINCIPALES RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

COLACIONES ESCOLARES SALUDABLES:

Considerando diversas recomendaciones sobre las colaciones en el ambiente escolar, vamos a entender por “colaciones escolares” aquellos alimentos consumidos fuera de los tiempos principales de comida (desayuno, almuerzo, once y cena) en el establecimiento.

Generalmente, estas colaciones se consumen en los horarios de recreos durante la jornada de clases 10. Es importante destacar, que para un niño/a o adulto sano sólo es necesario consumir colaciones cuando no se ha ingerido algún tipo de alimento por más de 4 horas, cuando los alimentos de los principales tiempos de comida no son suficientes para satisfacer las necesidades nutricionales o para evitar tener largos periodos de ayuno (más de 4-5 horas).

En consecuencia y considerando la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad de los escolares chilenos, podríamos concluir que no es necesario que consuman alimentos fuera de los tiempos principales de comida para cumplir sus requerimientos nutricionales, si no sólo en los casos en que ha pasado más de 4 horas sin consumir algún alimento.

Dado lo anterior, se debe promover que si se va a consumir colaciones, estas deben ser SALUDABLES, es decir, tengan un bajo contenido calórico y un alto aporte de nutrientes y sustancias protectoras para la salud, por el contrario a lo que ocurre en la actualidad, en que la mayoría de las colaciones contienen un alto contenido de calorías (energía) y nutrientes que pueden ser dañinos como la sal/sodio, los azúcares y las grasas saturadas, altamente ofertadas, preferidas por los niños y niñas y promovidas a través del marketing y la publicidad para incrementar su consumo.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LAS COLACIONES ESCOLARES SALUDABLES:

Preferir alimentos naturales como, por ejemplo: frutas naturales, frutos secos, entre otros, evitando agregar sal y azúcar.

Consumir sólo una colación por jornada escolar, en porciones pequeñas, ya que sólo deben ser un complemento de la alimentación principal.

Acompañar siempre la colación con agua.

Se sugiere que las autoridades comunales y comunidad educativa en general, promociónen y difunda las colaciones escolares saludables al interior de las escuelas.

Por ejemplo, a través de programas de estandarización de colaciones saludables, las cuales sugieren a las familias alternativas de colación que favorecen el desarrollo y desempeño académico de los niños/as, previniendo el desarrollo de enfermedades en el futuro.



Ministerio de Salud
Colaciones Escolares

TE RECOMENDAMOS ENVIAR SÓLO **1** ALTERNATIVA DE COLACIÓN AL DÍA.
 Escoge alimentos naturales y evita agregarles sal o azúcar.
 Acompaña siempre la colación con agua.

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------|--|---|---|--|--|
| ALTERNATIVA 1 | 1 fruta pequeña | 1 yogurt bajo en calorías | 1 puñado de nueces, almendras, pasas u otros frutos secos naturales | 1 cajita de leche blanca o con sabor, baja en calorías | 1/2 taza chica de frutas mezcladas |
| ALTERNATIVA 2 | 1/2 marraqueta o 1/2 hallulla con uno de estos agregados: tomate, palta, huevo, queso fresco o lechuga | Verduras (Palitos de zanahoria, apio, brócoli, entre otras) | 1 pote de 1/2 fruta picada más 1/2 yogurt | 1 yogurt más 1/2 puñado de frutos secos | Pan molde con palta, huevo, queso fresco o lechuga |

Elige Vivir Sano

LOS 11 MENSAJES EDUCATIVOS DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS, SON LOS SIGUIENTES:

1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
2. Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
4. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
7. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
8. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.



9. Consume legumbres, al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
10. Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Cuál es la invitación:

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos, para realizar una compra informada
- Preferir alimentos con menos sellos de advertencia, son más saludables y sin sellos es mejor.

Referencias

- Minsal. 2013 - 2020 Norma general técnica nº 148 sobre guías alimentarias para la población.
- OPS-OMS. 2015. Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y adolescencia. Washington, D.C., USA, 2014
- INTA, de la Universidad de Chile, www.inta.cl/consumidores www.5aldia.cl Autores: Zacarías I, González CG, Olivares S. 1ª edición 2014 V
- Clínica Alemana, Nutrición y Dietética



Guía de Trabajo Nutricional Educación Física:

| | | | | |
|----------------|--|-----------------------|--------------------------|--------------|
| Nombre: | | Curso: | | Nota: |
| Fecha: | | Puntaje Total: | Puntaje Obtenido: | |

Instrucciones:

- Lectura de la guía nutricional
- Responder las preguntas de alternativas y de desarrollo
- El puntaje total de la guía es de 35 pts y para obtener la nota 4.0 tiene 50% de exigencia.
- Marca con una X en el espacio () ejemplo (X), para responder la alternativa correcta. Las preguntas que requieren desarrollo deben ser escritas, en el espacio dado para ello.

1. Cuáles son los sellos de advertencia y para que nos sirven: 2 pts

- () a) Permiten distinguir con sólo una mirada aquellos alimentos menos saludables y preferir los alimentos sin sellos o con menos sellos. Son: Alto en Azúcares, Alto en Sodio, Alto en Calorías y Alto en Grasas Saturadas
- () b) Permiten distinguir con solo una mirada alimentos más saludables y con más sellos. Son: Alto en Calorías, Alto en Grasas Saturadas y Alto en Sodio.
- () c) Permiten distinguir por igual alimentos saludables y no saludables. Son: Alto en Azúcares y Alto en Sodio.

2. La presencia de uno o más sellos de advertencia, en los alimentos, nos indica que: 2 pts

- () a) Contiene los niveles saludables de sodio, azúcares, grasas saturadas o calorías.
- () b) Presenta niveles superiores a los límites establecidos por el Ministerio de Salud, en relación a sodio, azúcares, grasas saturadas o calorías.
- () c) No es relevante la presencia de los sellos de advertencia.

3. Que enfermedades o condiciones crónicas, disminuyen o no se producen por el consumo de alimentos con 1 o menos sellos de advertencia: 2 pts

-
- () a) las que se asocian a la obesidad y otras enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, infartos, y algunos cánceres.
- () b) Problemas óseos, articulares y de salud mental.
- () c) a y b



4. Cuál(es) es el o los objetivos de las guías alimentarias (GABA) para la población Chilena: 2 pts

- a) Educar a la población, sin interesar si están desnutridos o no son saludables.
- b) a y c
- c) Intentan contribuir a que las personas logren un equilibrio energético y un peso normal, identificando y siguiendo las recomendaciones alimentarias para una buena nutrición y salud.

5. La imagen circular de la GABA, busca y vemos: 2 pts

- a) Que todos los chilenos(as) logren un peso saludable, coman sano y realicen actividad física diariamente.
- b) Representar la variedad y proporcionalidad del consumo de grupos de alimentos que deben ser incluidos en una alimentación saludable, principalmente alimentos con un alto "valor nutricional" preparados saludablemente, "Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día", "Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar".
- c) Los alimentos incluidos en la franja inferior, representan los alimentos de alta densidad energética y bajo valor nutricional, que tienen altos contenidos de sal/sodio, azúcares y grasa saturadas, por lo que se recomienda evitar su consumo.
- d) a, b y c.

6. Que representa la franja lateral en la GABA: 2 pts

- a) Pasa más tiempo frente al computador y camina menos. No realices actividad física.
- b) La recomendación de actividad física e incorpora más actividades además de caminar, para incentivar distintas formas de actividad física, según los intereses de cada persona o familia.
- c) a y c
- d) Ninguna de las anteriores

7. Porque debes tomar desayuno: 2 pts

- a) Te ayuda a mantener un peso apropiado y mejorar el rendimiento físico y mental.
- b) Luego de 10 o 12 horas de ayuno necesitamos energía y nutrientes para realizar nuestras actividades diarias.
- c) Sólo b
- d) a y b

8. Cómo debe ser un buen desayuno: 2 pts

- a) Incluir alimentos como: hidratos de carbono (pan o cereales...etc), lácteos (leche o yoghurt...etc), frutas, proteínas y grasas saludables (huevo, jamón de pavo o palta... etc).
- b) Debe contener entre un 20 y un 25%, del aporte calórico total del día.
- c) Sólo b
- d) a y b



9. Cuando es necesario comer colación: 2 ptos

- a) Para un niño/a o adulto sano sólo es necesario consumir colaciones cuando no se ha ingerido algún tipo de alimento por más de 4 horas.
- b) Cuando los alimentos de las principales tiempos de comida no son suficientes para satisfacer las necesidades nutricionales.
- c) a y b
- d) Ninguna de las anteriores

10. Algunas recomendaciones de colaciones saludables serían: 2 ptos

- a) Consumir sólo una colación por jornada escolar y en porciones pequeñas.
- b) Preferir alimentos naturales, como: frutas, frutos secos.etc.
- c) Consumir grandes cantidades de azúcar y sal, y alimentos procesados.
- d) a y b

11. Mensajes educativos de las guías alimentarias, serían: 2 ptos

- a) Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- b) Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- c) Consume legumbres, al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- d) Todas las anteriores

12. Escribe 5 ventajas de tomar desayuno y crea un desayuno saludable. Por ejemplo: avena, leche, 1 manzana y una porción de nueces. (5 ptos)

Respuesta:

13. En tu vida diaria, ¿Qué mensajes saludables de los detallados en nuestra guía siguen tú y tu familia? Fundamenta tu respuesta.... (3 ptos)

Respuesta:

14. Gracias a la información aprendida en esta guía, detalla 1 colación saludable, para cada día de una semana escolar (Lunes a Viernes), por ejemplo: 1 pan integral con queso. (5 ptos)

Respuesta: