**ASIGNATURA: \_\_Educación Física\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Guía n°2**

**Alimentación Saludable**

**Nivel 2°medios**

**Profesor(a): Marianela Osorio Sánchez**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ESTABLECIMIENTO:** | **LICEO BETSABÉ HORMAZÁBAL DE ALARCÓN** | | |
| **CURSO:** |  | **FECHA:** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE ALUMNO:** |  | | |
| **EDAD** |  | **RUT** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PUNTAJE IDEAL** |  | **PUNTAJE OBTENIDO** |  | **NOTA** |  |

|  |
| --- |
| **Aprendizajes esperados que se evaluarán:**  - Incorporar en los estudiantes conocimientos de alimentación saludable, que sean aplicables a su vida diaria, en forma de hábitos permanentes.  -Establecer vínculos de conexión entre una dieta saludable y la actividad física. |

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES:**   1. Lea cuidadosamente el material de apoyo, para facilitar su trabajo. 2. Responda con claridad a cada pregunta y, si puede, hágalo en Word, respetando el orden de cada paso a elaborar. 3. Respete la rúbrica para su evaluación, léela y realice lo pedido en esta guía N°2 4. Este instrumento será evaluado con un nivel del 60% de exigencia. 5. El o la estudiante al que se le demuestre plagio, de las respuestas al presente instrumento, será evaluado(a) con una exigencia de 70%. 6. Esta guía N° 2, será enviada al mail [educacionfisicadep20@gmail.com](mailto:educacionfisicadep20@gmail.com), con su nombre completo y curso. 7. Adjunte una o más foto de algún plato de comida, en que usted participe de su elaboración. |

**OBJETIVO:**

**-**Los estudiantes realizaran lectura de apoyo, orientado la alimentación saludable, de modo de incorporar en su vida hábitos que refuercen el autocuidado integral, y elaboren sus propias dietas

**GUIA N°2**

**Alimentación Saludable**

**Material de apoyo**

**¿QUÉ SE ENTIENDE POR ALIMENTACIÓN SALUDABLE?**

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.

Ten en cuenta que este apartado hace referencia a la alimentación saludable en general, y lo puedes utilizar como base en tu alimentación diaria. En caso de presentar síntomas específicos relacionados con la enfermedad o el tratamiento, debes dirigirte al apartado de recomendaciones dietéticas específicas.

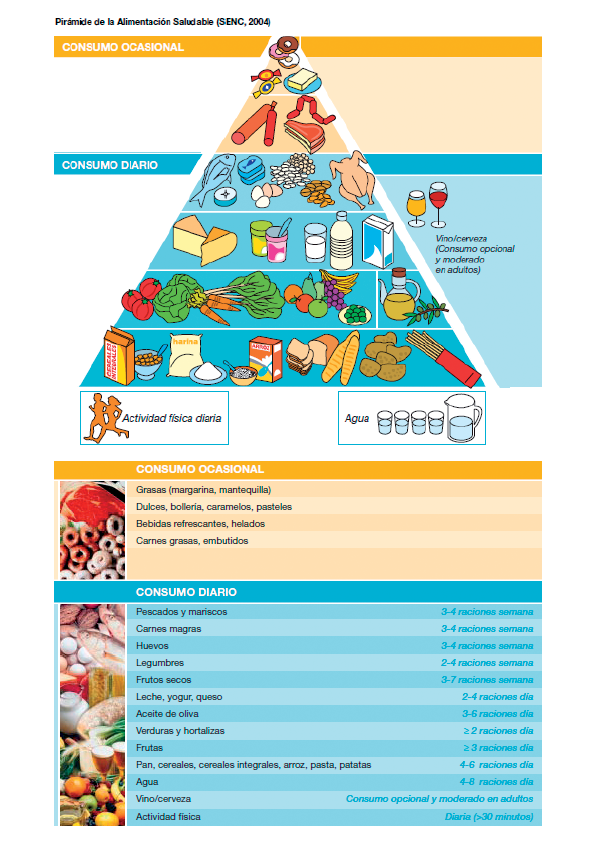
Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

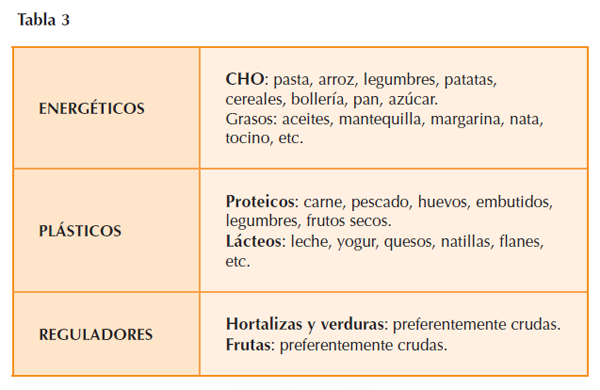
Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

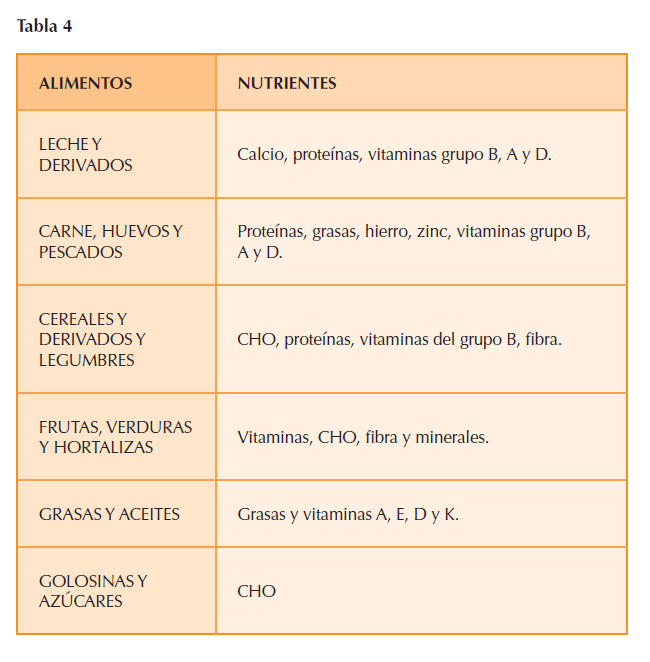
**¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE DE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?**

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

1. Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
2. Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.









**TRABAJO A REALIZAR**

**Una vez leído y comprendida las tablas enviadas, aplicar el material de apoyo entregado en las siguientes tareas**

1.- ¿CÓMO PLANIFICAR LA DIETA PARA QUE SEA EQUILIBRADA Y SALUDABLE?

Una alimentación saludable consiste en comer de todo sin exceso y distribuir los alimentos a lo largo del día con un esquema, explique cómo sería su dieta saludable y adecuada para este tiempo.

**Día 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Desayuno** | **Colación de media mañana** | **Almuerzo** | **Once** | **Cena** |
|  |  |  |  |  |

**Día 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Desayuno** | **Colación de media mañana** | **Almuerzo** | **Once** | **Cena** |
|  |  |  |  |  |

**Día 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Desayuno** | **Colación de media mañana** | **Almuerzo** | **Once** | **Cena** |
|  |  |  |  |  |

2.- Adjunte una o más fotos de un plato de comida realizado por usted que verifique su participación en la elaboración

a.- ¿Cómo se llama su plato?

b.- ¿Con qué alimentos está elaborado?

3.- Realice una conclusión con lo leído, y como se aplica en su vida diaria y su importancia.

Enlaces para profundizar

<https://inta.cl/ufaqs/que-significa-tener-una-alimentacion-saludable/>

<https://www.youtube.com/watch?v=lA81NBYuUTw>

<https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable>

<https://www.educainflamatoria.com/que-se-debe-comer-para-tener-una-alimentacion-saludable>

<https://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.asp>

**RÚBRICA PARA EVALUAR**

**Educación física**

**Niveles 2° medios**

**OBJETIVO: --**Los estudiantes incorporan en su vida hábitos orientados a la alimentación saludable, que refuercen el autocuidado integral, y elaboren sus dietas propias.

**NOMBRE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_CURSO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_PUNTAJE \_\_\_\_\_\_\_\_\_NOTA: \_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **indicadores** | **4** | **3** | **2** | **1** | **nota** |
| **. Desarrollo de la dieta en forma coherente, clara y apegada a la veracidad del contenido de apoyo** |  |  |  |  |  |
| **- adjunta fotos de verificación de la elaboración de un plato de comida.** |  |  |  |  |  |
| **-Desarrolla su plato y lo ubica en la pirámide alimenticia coherentes al contenido tratado** |  |  |  |  |  |
| **-Desarrolla una conclusión con fundamentos claros y convincentes** |  |  |  |  |  |
| **Aplica contenidos**  **En su vivir diario** |  |  |  |  |  |
| **Importancia de lo aprendido** |  |  |  |  |  |

**Puntaje total\_\_\_\_\_24pto\_\_\_\_\_**