



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017
Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
NOMBRE							
GRADO	SEPTIMO	1	2				
TEMA	HÁBITOS SALUDA DABLES						
FECHA INICIO	9	11	2020	FECHA FINAL	20	11	2020
PROPOSITO	Que los estudiantes identifiquen la importancia de tener habitos saludables como su nutricion ntutricion y práctica deportiva les beneficia en la conservacion de salud						

HÁBITOS SALUDA DABLES

MOTIVACION:

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que movimientos se están ejecutando

EL DEPORTE Y LA NUTRICION

Nuestro objetivo es que trabajemos aspectos claves de la actividad física, nutrición y primeros auxilios que podemos considerar primordiales en el día a día para así desarrollar hábitos de comida saludable y prevención y conservación de la salud

Como bien saben es importantísimo para nuestras salud tener una rutina deportiva diaria, y con los consejos que os daremos la podremos hacer muy fácil desde casa.

La presentación se divide en varios apartados:

1. Rutinas deportivas. Rutinas entre 20-30 min diarios, organizadas por días. En este apartado tenéis las rutinas de entrenamiento organizadas por días, desde el 16 al 29 de marzo. Para ello debéis pinchar en la palabra "**Rutinas de Entrenamiento**" de la página principal y os llevará a otra página, donde se encuentra el calendario de marzo.

3. Alimentación. Te daremos consejos de una correcta alimentación durante estas semanas. Será muy importante que analicen los productos que tienen en la despensa de casa, para organizarlos en saludables.

4. Retos deportivos. Cada semana el estudiante se traza un reto deportivo para desarrollar en casa se subirá un reto deportivo. Una vez hecho, deben enviar evidencia subirlo al correo a los profes (Bachillerato deberá mencionar a Luisma)

5. Clases en directo. Todos los días a las 17:30 se realizarán clases en directo de unos 20-30 min. Para visualizarlas lo puedes hacer desde el Facebook

[Recomendaciones Alimentación Saludable](#)

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS



PLATO PARA COMER SALUDABLE (Universidad de Harvard)



EJEMPLO MENÚ SALUDABLE

MI MENÚ REALFOODING	
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • Tostadas con pan integral, tomate y AOVE • Café con leche o bebida vegetal sin azúcares • Manzana cortada con canela en polvo
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada templada de garbanzos (Ver realfooding.com/recetas). • Yogur natural con nueces
SNACK	<ul style="list-style-type: none"> • Hummus con zanahoria y/o pimiento rojo crudo
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • Revuelto de champiñones y cebolla • Queso fresco • Plátano y chocolate negro 85%

EJEMPLO DESAYUNO SALUDABLE

RECOMENDACIONES PARA EL DESAYUNO

SALUDABLE

FRUTA
Fresca
cortada o entera.

BOCADILLO
Siempre PAN INTEGRAL.
Con queso fresco, tortilla francesa,
lomo o pechuga de pollo a la plancha,
salmon, atún, aguacate, pimientos.

VERDURA
Palitos de zanahoria,
Papas, Tomates cherry,
(se puede acompañar con
hummus)

FRUTOS SECOS
Para niños mayores de 5 años.
Al natural. Sin sal.
En crema sin azúcar añadido.

LÁCTEOS
Naturales, enteros y sin azúcar añadido.
Yogurt (atadéndole fruta cortada)
Queso fresco.

AGUA
Evitar cualquier bebida
que no sea agua,
como los zumos azucarados.

Adaptado de: Carmen Piernas (Dra. en Nutrición e Investigación en la Universidad de Oxford.)
Jaime Pérez Soto (Dr. en Educación Física y Salud, Funcionario Docente de EP)

DESAYUNO

@carlosriosq

Fakefooder
No saludable

Realfooder
Saludable

200 ml Colgate +23 g de azúcar

50 g +12 g de azúcar

35 g de azúcar
Más harina refinada,
aceite vegetal refinado, etc.

**El límite máximo para un ADULTO
al día son 25 g de azúcar añadido**

**Comida real = nutrientes,
vitaminas, minerales,
antioxidantes, fitoquímicos,
fibra y mucho MAS.**

**FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA
(WWW.ELGRANERO.COM)**

**Frutas y Verduras de Temporada
Marzo**

acelga, alcachofa, apio, calabaza, cebolla

cebollita, coles bruselas, coliflor, endibia, trigueros

guisantes, habas, judía verde, lechuga, lombarda

nabo, puerro, remolacha, repollo, tomate, zanahoria

aguacate, fresas y fresones, limón, kiwi, manzana

naranja, pera amarilla, piña, plátano, pomelo

Más información interesante en
www.elgranero.com

RECOMENDACIONES ALIMENTOS (realfooding)

Es un estilo de vida basado en comer comida real y evitar los ultra procesados. Un movimiento que defiende el derecho a una alimentación saludable para la población, una revolución que lucha con conocimiento y conciencia contra el lado oscuro de la industria alimentaria.

PAUTAS PARA UN... CASTELLANO

DESAYUNO O MERIENDA SALUDABLE

POTENCIAR

FRUTA
Puede ser entera o cortada

BOCADILLO
queso, atún, tortilla con tomate natural, hummus, hummus con champiñones, pollo, aguacate con tomates cherry...

HORTALIZAS
Zanahoria cruda en bastones, tomates cherry...

FRUTOS SECOS
al natural o en crema (sin sucre)

LÁCTEOS
naturales, enteros y sin azúcares añadidos

CEREALES
muesli, copos de trigo, de avena... integrales y sin azúcar

AGUA
priorizar el agua

EVITAR

BOLLERÍA
Son una fuente de azúcares y grasas no saludables

PAN BLANCO
Está elaborado con harinas refinadas
UTILIZAR PAN INTEGRAL

ZUMOS
Los zumos no sustituyen la fruta. Tanto los envasados como los naturales son fuente de azúcares libres.

LÁCTEOS AZUCARADOS
Batidos, leche... (con azúcares añadidos)

CEREALES AZUCARADOS
Los conocidos como "cereales de desayuno" son ricos en azúcares y harinas refinadas

EMBUTIDO
Son productos de baja calidad nutricional. Suelen ser ricos en grasas saturadas y sal

ALIMENTOS NO PROCESADOS

Hortalizas, Frutas, Legumbres, Cereales enteros, Tubérculos, patata, Hongos, Carne roja y aves, Pescado y marisco, Huevos, Frutos secos, Infusiones, Zumo fruta natural, Leche, Yogur natural

INGREDIENTES PROCESADOS

Aceites vegetales, Grasas animales, Pasta, fideos, Azúcares y jarabes, Sal, Harinas y almidones

Añadir otros componentes
Combinar

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Chips y aperitivos, Helado, torta, postres, Churros, dulces, Cereales desayuno, Pan, bollos, galletas, Preparados carne, Salchichas, fiambre, Patatas fritas, Varitas, rebozados, Sopas en conserva, Mermelada, margarina, Refrescos, néctares, Botellas, batidos, Yogur sabor, Vino, cerveza, Barritas, sustitutos, Platos preparados, Leche fórmula

Transformación simple (cortar, rallar,...)
+ agua, aceite, sal...

ALIMENTOS PROCESADOS

Vegetales conserva, Fruta en almíbar, Frutos secos salados, Queso, Pescado conserva, Pescado ahumado, Carne curada

Adaptación clasificación NOVA by Central - <http://foquedebalancediencaparadigmar.blogspot.com>

HABITOS SALUDABLES

QUÉ SON HABITOS SALUDABLES



Los hábitos saludables son todas aquellas conductas o comportamientos asumidos como propios y que actúan de manera positiva en la persona

Una persona saludable



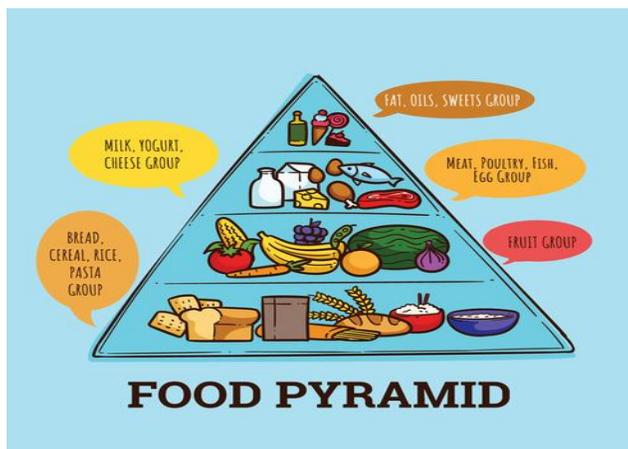
Es aquella que se encuentra en un buen estado físico, mental y social, así lo indica la Organización Mundial de la Salud (OMS). Para alcanzar dicho estado de salud, es muy importante cumplir ciertos hábitos saludables tales como: realizar

ejercicios físicos, tener una excelente relación en lo social, así como también con el medio ambiente y una alimentación muy balanceada.

Llevar hábitos saludables es esencial para mantenernos sanos, jóvenes y en forma más allá de la edad que tengamos. Seguir una vida saludable, en definitiva, nos hace tener una vida mejor.

Para tener una mejor calidad de vida

OPTA POR UNA ALIMENTACIÓN SANA



Para tener una alimentación balanceada y saludable, la persona debe situarse en la pirámide nutricional y ver que cumple con los alimentos que se muestran allí.

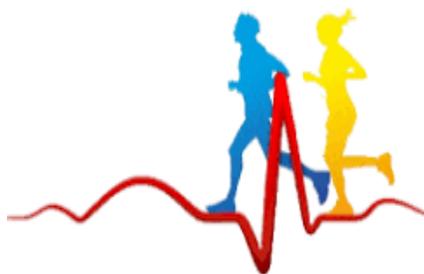
Cabe destacar que, cada persona es diferente por lo que lo ideal es primero asistir a un nutricionista y ver qué tipos de alimentos debe consumir para así tener una dieta completamente balanceada.

Una buena hidratación



Es indispensable, por tal razón es muy importante beber al menos dos litros de agua diarios, ya que el agua ayuda a controlar la presión sanguínea, regula la temperatura corporal, transporta nutrientes y previene el estreñimiento

REALIZA EJERCICIO FÍSICO



Para mantenerse en forma, y siempre que sea un adulto sano, es importante realizar ejercicio físico entre cuatro y cinco días a la semana, participando en sesiones de dos horas a dos horas y media de ejercicio cardiovascular de intensidad moderada o de intensidad vigorosa.

“Hacer ejercicio mantiene el cuerpo sano y en forma”

DUERME LAS HORAS SUFICIENTES



Como mínimo debes dormir seis horas. Sin embargo se recomienda hacerlo durante 6 / 8 horas.

No solamente importa la cantidad de tiempo que pasamos durmiendo, también es importante la calidad del sueño.

Necesitamos dormir para pensar claramente, reaccionar rápido y asentar nuestra memoria. De hecho los procesos del cerebro que nos ayudan a aprender y recordar son especialmente activos mientras dormimos.

HÁBITOS NO SALUDABLES



Existen hábitos tóxicos, los cuales están conformados por el tabaco, alcohol y el uso de sustancias

EL TABACO



Mucha gente desconoce que el tabaco es causante de muertes, a consecuencia de las enfermedades

que produce: faringitis y laringitis, tos y expectoraciones, úlcera de estómago cáncer de boca, laringe, pulmón, esófago, riñón y vejiga, bronquitis (inflamación de los bronquios) y enfermedades del sistema circulatorio como infartos de corazón, infartos cerebrales

EL ALCOHOL



Limita las funciones corporales, sobre todo las cerebrales. Al principio produce bienestar, pero después es depresivo. Perjudica al sistema nervioso, descoordina y retarda los movimientos, aunque la persona piense

que está perfectamente. Produce pérdida de memoria, cirrosis hepática, destrucción de las células cerebrales, enfermedades del corazón.

LAS DROGAS

Dificulta el aprendizaje, la concentración y la memoria. Disminuye la coordinación y la lucidez mental. Altera las hormonas reproductivas y de maduración sexual.



Dificulta el aprendizaje, la concentración y la memoria. Disminuye la coordinación y la lucidez mental. Altera las hormonas reproductivas y de maduración sexual.

Actividad

RESPONDE EN GRUPOS DE TRES PERSONAS, EN UNA HOJA APARTE O EN EL CUADERNO:

1. Realiza un esquema conceptual de tema
2. Describe como es tu dieta:
 - 2.1. Desayuno
 - 2.2. almuerzo
 - 2.3. comida
3. realizan 5 retos de ejercicios o deportivos semanales y haz tu video de acuerdo a los link y elaborando un desayuno saludable
4. realizar un dibujo de un almuerzo balanceado

link

- https://youtu.be/vSaCl2r_xkE
- <https://youtu.be/TM6wi4ilvvQ>

EVALUACION

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

¿Qué le gustó?

¿Qué se le dificultó?

NOTA: Señor estudiante este taller se debe de realizar a puño y letra entendible, en hojas cuadriculadas tamaño oficio o en su cuaderno, además se debe entregar a más tardar el 20 de Novie