

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
NOMBRE							
GRADO	SEPTIMO	1		2			
TEMA	HÁBITOS SALUDA DABLES						
FECHA INICIO			2021	FECHA FINAL			2021
PROPOSITO	Que los estudiantes identifiquen la importancia de tener hábitos saludables como su nutrición y práctica deportiva les beneficia en la conservación de sula						

**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**

**PLATO PARA COMER SALUDABLE (Universidad de Harvard)**

**NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS**



**EJEMPLO MENÚ SALUDABLE**

**MI MENÚ REALFOODING**

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

**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,  
salada, 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	Realfooder
No saludable	Saludable
<p>+23 g de azúcar</p> <p>200 ml</p>	
<p>+12 g de azúcar</p> <p>50 g</p> <p><b>35 g de azúcar</b> Más harina refinada, aceite vegetal refinado, etc.</p>	
<p><b>El límite máximo para un ADULTO al día son 25 g de azúcar añadido</b></p>	<p><b>Comida real = nutrientes, vitaminas, minerales, antioxidantes, fitoquímicos, fibra y mucho MÁS.</b></p>

**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 fresas	limón	kiwi	manzana	
naranja	pera amarilla	piña	plátano	pomelo	

Más información interesante en [www.elgranero.com](http://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	EVITAR
<p><b>FRUTA</b> Puede ser entera o cortada</p> <p><b>BOCADILLO</b> queso, atún, tortilla con tomate natural, hummus, hummus con champiñones, pollo, aguacate con tomates cherry...</p> <p><b>HORTALIZAS</b> Zanahoria cruda en bastones, tomates cherry...</p> <p><b>FRUTOS SECOS</b> al natural o en crema (sin sucre)</p> <p>cacahuete, almendra...</p> <p><b>LÁCTEOS</b> naturales, enteros y sin azúcares añadidos</p> <p><b>CEREALES</b> muesli, copos de trigo, de avena... integrales y sin azúcar</p> <p><b>AGUA</b> priorizar el agua</p>	<p><b>BOLLERÍA</b> Son una fuente de azúcares y grasas no saludables</p> <p><b>PAN BLANCO</b> Está elaborado con harinas refinadas UTILIZAR PAN INTEGRAL</p> <p><b>ZUMOS</b> Los zumos no sustituyen la fruta. Tanto los envasados como los naturales son fuente de azúcares libres.</p> <p><b>LÁCTEOS AZUCARADOS</b> Batidos, leche... (con azúcares añadidos)</p> <p><b>CEREALES AZUCARADOS</b> Los conocidos como "cereales de desayuno" son ricos en azúcares y harinas refinadas</p> <p><b>EMBUTIDO</b> Son productos de baja calidad nutricional. Suelen ser ricos en grasas saturadas y sal</p>

ALIMENTOS NO PROCESADOS	INGREDIENTES PROCESADOS
<p>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</p>	<p>Aceites vegetales Grasas animales Pasta, fideos Azúcares y jarabes Sal Harinas y almidones</p>
<p>Añadir otros componentes Combinar</p>	
<p>Transformación simple (cortar, rallar,...) + agua, aceite, sal...</p>	
ALIMENTOS PROCESADOS	ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS
<p>Vegetales conserva Fruta en almíbar Frutos secos salados Queso Pescado conserva Pescado ahumado Carne curada</p>	<p>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 Bebidas, batidos Yogur sabor Vino, cerveza Barritas, sustitutos Platos preparados Leche fórmula</p>

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

**NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS**

## 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



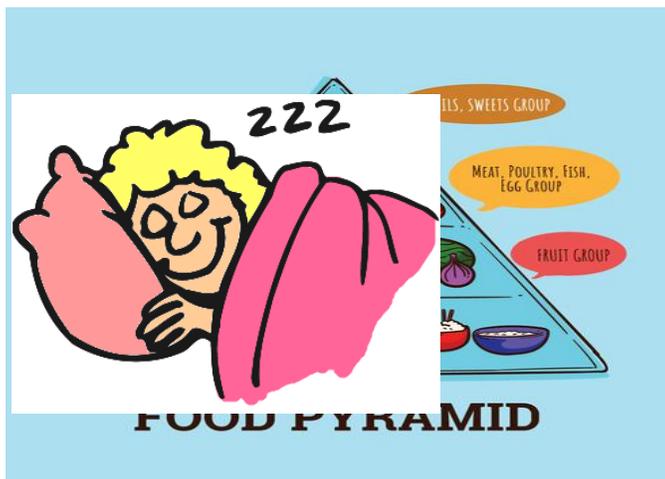
Es aquella que se encuentra en un buen estado físico, mental y social, así lo indica la Organización Mundial de la Salud (OMS). Para alcanzar dicho estado de salud, es muy importante cumplir ciertos hábitos saludables tales como: realizar

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

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 o toma fotos secuenciales realizándolos

**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?**

---



---



---



---



**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.

**Actividad**

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

**NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS**