



INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPÚBLICA DE HONDURAS

Aprobada mediante Resolución No 033 del 21 de abril de 2003

SECUENCIA DIDÁCTICA No 2

Generado por la contingencia del COVID 19

Título de la secuencia didáctica: **Importancia de la Alimentación en los niños entre los 11 y los 14 años (pre adolescencia)**

Elaborado por: **WILSON ALBERTO RÍOS HENAO**

Nombre del Estudiante: _____ Grado: 6° _____

Área/Asignatura **Educación Física, Recreación y Deportes.** Duración: 6 horas (dividido en segmentos de 1 y 30 minutos semanales)

MOMENTO ACTIVIDADES

EXPLORACIÓN

En esta guía, el estudiante podrá adquirir conocimientos básicos sobre la importancia de la Alimentación, y así conocer de forma básica cómo lograr un mejor crecimiento y una nutrición adecuada., se realizaran actividades teóricas principalmente para unas bases básicas de las buenas prácticas alimenticias. Las actividades prácticas el estudiante las desarrollara en la medida de sus posibilidades y teniendo en cuenta la secuencia didáctica y los tiempos establecidos para el desarrollo de cada actividad; para la parte práctica tendrá en cuenta sus recursos, en un pequeño espacio libre que haya en casa para lograr movilidad articular y desarrollo coordinativo y motriz. Las actividades físicas en esta época de cuarentena se deben tomar como una forma de desestres, y también como forma básica para mejorar nuestra condición física, además ayuda a mantener bien nuestra la salud tanto física como mental.

El estudiante, realizará las actividades propuestas en la guía, y tratara de realizar activación cardiovascular teniendo en cuenta muchas de las actividades realizadas en la guía anterior, además de todas las actividades que se realizaron en clase.

Para la resolución de dudas los estudiantes se podrán comunicar con el docente al correo

www.wilson.rios@ierepublicadehonduras.edu.co

O al whast App número 316 422 10 91

ESTRUCTURACIÓN

El estudiante debe adquirir los conocimientos básicos que necesita para profundizar en temas como, una buena alimentación y una nutrición básica balanceada, además practicar en el desarrollo de habilidades que ayuden a un mejor desempeño motor y físico, para así alcanzar habilidades que le permitan hacer frente a los problemas cotidianos, con espíritu socializador, además ser comunicativo, reflexivo, crítico, enérgico e independiente, sin descuidar sus responsabilidades ante el colectivo. En esta guía se busca adquirir conocimientos específicos teóricos y prácticos que ayuden a mejorar:

- Las buenas practicas alimenticias y nutricionales.
- Conocer los alimentos básicos que aportan las calorías necesarias para crecimiento.
- Cuáles son las vitaminas y proteínas esenciales para su crecimiento.
- Que alimentos son básicos para su crecimiento.
- La coordinación dinámica específica.
- Capacidad de combinación de movimientos.
- Capacidad espacio temporal.
- Capacidad de reacción y equilibrio.
- La coordinación de saltos con lanzamientos.
- Mejorar sus destrezas motrices y coordinativas.
- El desarrollo de patrones motores básicos.

TRANSFERENCIA

Importancia de la Alimentación en los niños

¿Por qué debemos cuidar la alimentación de los niños?

El periodo de la vida comprendido entre los 11 y 14 años se llama adolescencia temprana.

Es una etapa de intensos cambios físicos y psicosociales. Hay un importante aumento de la talla (estirón) y del peso. Y se adquieren las características sexuales.

El brote de crecimiento requiere una adecuada nutrición y por tanto, del aporte de cantidades de energía y todos los nutrientes esenciales. Y es que, aunque siempre se pone el ejemplo del aumento verídico de la epidemia de la obesidad, y cómo esta se está convirtiendo en un problema grave entre los más pequeños, la realidad es que no hace falta llegar hasta esos extremos para ver los efectos negativos de una mala

alimentación en el niño. Los expertos señalan que no hay ninguna duda sobre los beneficios de llevar una alimentación adecuada, y más entre los pequeños, sin embargo, a veces a los padres se nos olvida esa responsabilidad y adoptamos malos hábitos que a la larga repercuten poco a poco en el niño.

La obesidad y el sobrepeso pueden derivar en problemas de salud tan graves como las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, la diabetes, la hipertensión e, incluso, algunos tipos de cáncer. Por lo tanto, una alimentación correcta desde la infancia es determinante para protegernos de estas dolencias.

Según un Estudio realizado sobre *Percepción y hábitos de salud de las familias s sobre nutrición infantil*, hay un alto porcentaje de los menores que sufren en la actualidad obesidad, mientras que otra parte de los adolescentes sufre de sobrepeso. Pese a estas cifras, todavía muchos padres y madres no están concienciados sobre la necesidad de que los niños mejoren sus hábitos nutricionales, que cada vez están más alejados de una buena dieta.

El doctor científico en nutrición, Eduardo González Zorzano, indica que “una correcta nutrición constituye un pilar básico para el correcto desarrollo y bienestar del niño, los progenitores deben inculcar a sus hijos e hijas hábitos alimentarios saludables, que les permitan crecer sanos y les ayuden a prevenir enfermedades crónicas de base nutricional en la infancia”.

El estudio revela que la percepción de los padres y madres encuestados en relación con el peso de sus hijos no se corresponde con la realidad, y es que un 13 por ciento de ellos no tiene conciencia de que su niño o niña padece sobrepeso u obesidad. Es decir, que un 64,6 por ciento de los progenitores piensa que sus hijos tienen un peso normal para su edad y altura.

En este sentido, el 43 por ciento los padres y madres que declaran que el peso de sus hijos e hijas no es el adecuado no toman ninguna medida para solucionar el problema. En cambio, el 40,3 por ciento lo lleva al pediatra o al médico de familia y el 3,9 por ciento lo hace acudiendo a un nutricionista.

Actividad a realizar:

1. ¿Cuáles son los principales cambios corporales que pasan el pre adolescencia?
2. ¿Por qué es importante la buena alimentación en estas edades?
3. ¿Cuáles son las principales causas de la obesidad y el sobre peso en niños?
4. ¿Qué efectos en el organismo de los niños puede traer una mala alimentación?

¿Cómo se deben distribuir estas calorías?

1. Las proteínas:

Deben aportar entre un 10-15%. Deben ser sobre todo de alto valor biológico (origen animal).

2. La grasa:

Total debe ser un 30%, siendo un máximo de 10% de grasa saturada.

3. Los hidratos de carbono:

Un 55-60% en forma de cereales, fruta, vegetales. Estos además son un buen aporte de fibra. Se debe limitar el consumo de sacarosa y zumos envasados.

¿Qué cambios se deben realizar en su alimentación a esta edad?

Los requerimientos nutricionales son iguales para niños y niñas a temprana edad, pero a partir de los 11 años deben variar según el sexo.

El aporte calórico en las niñas será aproximadamente de 2.200 Kilocaloría. /día y en los niños 2.750 Kilocaloría. Aproximadamente. /día.

Las Kilocalorías de los alimentos provienen de las harinas, las grasas y las proteínas.

¿Tienen que llevar un aporte extra de vitaminas, minerales, hierro o calcio?

4. Una dieta adecuada, con el aporte calórico total recomendado, es la mejor garantía de ingesta correcta de minerales, vitaminas, hierro y calcio.
5. La realidad es que la mayor parte de adolescentes no llega a cubrir las necesidades básicas en hierro y calcio.
6. Para lograr esto deben tomar al menos medio litro de leche y derivados diarios y un 20-25 % de calorías deben ser de origen animal.

Actividad a realizar:

- ¿la alimentación para un niño de 12 años debe ser igual a la de una niña de la misma edad? ¿porque?
- ¿explique cómo debe ser una dieta para que tenga todo el aporte nutricional necesario?
- ¿Qué son las vitaminas?
- ¿Que son las proteínas y los carbohidratos?

¿Cuál es la principal comida del día?

El Desayuno completo, asignatura pendiente de todos los hogares.

Conforme van pasando los años, la primera comida del día sigue siendo todo un reto, o más bien el talón de Aquiles de la alimentación, y como no, de los niños también. Ocho de cada diez niños y niñas no desayunan correctamente, a pesar de cómo recuerda “esta es la primera toma del día, la que proporciona la mayor energía del día, la necesaria para afrontar la primera parte de la mañana y contribuye al rendimiento escolar, por lo que debe cubrir al menos el 20-25 por ciento de las necesidades nutritivas de los niños. Si estos no desayunan bien y de manera completa, la productividad en clase es menor y, además, aumenta el riesgo de obesidad”.

Para evitar que suceda esto, las familias deben organizarse con el fin de permitir a los pequeños tomar un desayuno equilibrado. Este, según el experto, debe incluir al menos un lácteo (leche, yogur, queso...); pan en tostadas, cereales, galletas; una fruta; una grasa de complemento como el aceite de oliva; y, en ocasiones, jamón. “Para el almuerzo, se recomienda una pieza de fruta, un poco de grasa y proteínas, y un yogur. La comida debe proveer al niño del 30 por ciento de sus necesidades nutricionales, por lo que es conveniente que “tanto los padres como los comedores escolares se involucren en el diseño de menús sanos y equilibrados, capaces de satisfacer las exigencias alimentarias, así como los gustos infantiles”, explica el especialista. Los platos principales deben alternar tanto verduras, legumbres, pastas, arroces y sopas, como carnes y pescados, y el postre debe ser normalmente una fruta o un lácteo.

La investigación revela que el 51 por ciento de los niños escolares consume carne entre cuatro y siete ocasiones a la semana, es decir, mucho más de lo aconsejado por los expertos. Además, solo uno de cada cinco niños y niñas toma pescado con la frecuencia recomendada.

La merienda no debe ser excesiva, ya que debe suministrar al niño el 15 por ciento de sus necesidades alimenticias. Esta comida ayuda a evitar los picoteos innecesarios entre comidas y hace que los menores no lleguen a la última comida con excesiva hambre.

Y la cena debe aportar al niño el 30 por ciento de los nutrientes y la energía que éste necesita, y se decidirá en función de los alimentos ya tomados al mediodía. “Para esta comida, se recomiendan purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados”, dice González.

Un dato que resulta preocupante a los expertos, es que el 74,5 por ciento de los niños y niñas comen chucherías alguna vez a la semana, y el 82 por ciento consume comida rápida al menos una vez al mes.

Desarrollar la siguiente actividad.

1. ¿explique porque se dice que el desayuno, es la comida más importante del día? ¿Por qué?
2. ¿crees que es importante consumir proteínas? ¿porque?
3. ¿Cuáles son los porcentajes de necesidades alimenticias que debe aportar cada comida? ¿porque?
4. ¿Por qué crees que no se deben consumir muchas comidas rápidas? ¿Por qué?

¿Cómo conseguir que los niños coman bien?

La educación es la base de una correcta nutrición, por esta razón la familia desempeña un papel fundamental en el impulso hacia unos hábitos saludables y para conseguir que el menor siga una dieta equilibrada.

Para lograrlos, el comportamiento de los distintos miembros de la familia tiene que ser coherente, organizándose las comidas a través de horarios y algunas comidas realizarlas con los hijos, puesto que sólo el 37,3 por ciento de los padres y madres come habitualmente con sus hijos e hijas.

Se dice que una gran parte de los adolescentes comen al mismo tiempo que ven la televisión o manipulan una pantalla táctil o el móvil, lo que irrumpen la conversación con los progenitores”.

Algunas recomendaciones para lograr que los niños y adolescentes se alimenten bien

De acuerdo a estudios realizados por grupos de especialistas en nutrición estos consejos ayudan a los padres a conseguir que los menores coman adecuadamente:

- 7. Se debe comer cinco veces al día: debe haber una distribución de la ingesta de calorías.
- 8. Guiarse por la pirámide alimentaria: instrumento muy útil para conocer las raciones de los alimentos y la frecuencia con la que se deben tomar.
- 9. Evitar los alimentos que engordan y no alimentan: el consumo de fritos, gaseosa, dulces y snacks debe ser una excepción, pues contienen excesivos azúcares, grasas saturadas y sal, además de no aportar micronutrientes. Lo mismo sucede con la comida rápida.
- 10. Comer en familia: organizar los horarios para poder comer juntos al menos una vez al día.
- 11. Dejar de lado el móvil y la televisión en la mesa: la atención de niños y progenitores debe centrarse en la comida y en quienes se sientan a la mesa. Los dispositivos tecnológicos interrumpen o anulan la conversación familiar.
- 12. Llevarse a los niños a la compra: pedirles ayuda para elaborar la lista y, una vez en el supermercado, que se hagan cargo de una parte.
- 13. Preparar los alimentos de maneras diversas y que también cocinen: alternar asados, hervidos, a la plancha, guisados o incluso crudos en gazpachos y ensaladas garantizará que la comida se convierta en un hábito variado y estimulante. Enseñarles algunas técnicas culinarias sencillas o divertidas y, también puede ayudar a fomentar una buena alimentación.
- 14. Ponerles en movimiento: que hagan ejercicio y también reducir las horas que pasan frente a la televisión y los videojuegos.
- 15. Asegurarse que duermen más de 8 horas: los niños de entre 6 y 12 años deben dormir más de 8 horas diarias, ya que es un arma también para combatir el sobrepeso.
- 16. Además, el agua debe ser siempre su fuente de hidratación.
- 17. Evitar las comidas rápidas.
- 18. Evitar Abusar de bebidas azucaradas y refrescos
- 19. Dietas restrictivas inadecuadas en niñas preocupadas por su imagen corporal
- 20. Más consumo de fruta y verdura.
- 21. Seleccione alimentos ricos en Vitamina E, calcio, magnesio, potasio y fibra, ya que son las carencias más frecuentes entre adolescentes

Actividades generales a desarrollar.

Responder las siguientes preguntas:

- 1. ¿Cómo hacer que un niño se alimente bien?
- 2. ¿tienen los papas influencia directa en la alimentación de sus hijos? ¿Por qué?
- 3. ¿Cuántas veces se recomienda comer al día? ¿Por qué?
- 4. ¿Cuál es la principal fuente de energía que se debe consumir en los alimentos? ¿Por qué?
- 5. ¿Por qué no se deben comer dulces ni grasa saturadas? ¿Por qué?
- 6. ¿Qué alimentos se deben evitar comer? ¿Por qué?
- 7. Realice un cuadro comparativo de los alimentos que son nutritivos para el crecimiento del organismo y los que crees que no son tan buenos para tu crecimiento.

NOTA:

Las actividades físicas se realizarán en la institución educativa, de forma presencial (en clase de Educación Física), teniendo en cuenta todos los protocolos de bioseguridad; además, el docente, recomendará e clase, algunos ejercicios para desarrollar en casa de 3 a 4 veces por semana.

- Distanciamiento.
- Ser muy responsables con el autocuidado
- Uso del tapa bocas (llevar dos tapabocas el día que les toca Educación Física)
- Lavado continuo de las manos.
- Llevar el propio termo con agua.
- Respeto por el espacio del compañero

AUTOEVALUACIÓN

- 1. ¿Qué aprendizajes construiste?
- 2. Lo qué aprendiste, ¿te sirve para la vida? ¿Si/no; por qué?
- 3. ¿Qué dificultades tuviste? ¿Por qué?
- 4. ¿Cómo resolviste las dificultades?
- 5. Si no las resolviste ¿Por qué no lo hiciste?
- 6. ¿Cómo te sentiste en el desarrollo de las actividades? ¿Por qué?

RECURSOS	Cuadernos. Hojas de bloc. Pelotas. colchoneta pelota de plástico (para quienes tengan uno en casa) Bastón Google class room.
FECHA Y HORA DE DEVOLUCIÓN	23 de abril 2021, de 10:00 am a 10:30 am