

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

EDUCACIÓN FÍSICA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

UNIDAD DIDACTICA PRIMER PERIODO

GRADO: OCTAVO

AREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

DOCENTE: JULIAN ESTEBAN LONDOÑO GONZALEZ

GUIA PERTENECIENTE A:

OCTAVO _____

MEDELLÍN
2025

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

REFERENTE CURRICULAR

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 2:

- Valorar la incidencia que ejerce en la salud preventiva, la higiene corporal, la alimentación e hidratación adecuadas en el proceso sistemático de ejecución física.

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 4:

- Aplicar la condición física a la aptitud necesaria en el desempeño funcional de la vida diaria.

COMPETENCIAS A DESARROLLAR:

- Autonomía e iniciativa personal.
- Conocimiento e interacción con el mundo físico.
- Tratamiento de la información y la competencia digital.

SABER PROCEDIMENTAL:

- Adquisición de hábitos saludables, de mejora y mantenimiento de la condición física que los acompañen durante la escolaridad y, lo que es más importante, a lo largo de la vida. En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física, pero, sobre todo, su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y también como alternativa de ocupación del tiempo libre.

SABER ACTITUDINAL:

- La adquisición de habilidades sociales a través de la práctica deportiva, constituye un medio eficaz para facilitar las relaciones humanas, la integración y el buen trato, a la vez que contribuye al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.
- La Educación física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad humana.

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:

- Valorar la importancia del calentamiento para evitar lesiones.
- Interpretar el concepto de signos vitales.
- Reconocer y trabajar las cualidades físicas para mejorar la condición general.
- Superar las pruebas o test físicos personales.

INDICADORES DE DESEMPEÑO PRIMER PERIODO GRADO 6°

- Valora la importancia del calentamiento deportivo para evitar lesiones y aumentar el desempeño.
- Interpreta el concepto de signos vitales y su relación con la actividad física.
- Mejora sus capacidades físicas con el ejercicio.

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

- Realiza los test de condición física.
- Presenta a tiempo las investigaciones, talleres y actividades asignadas.

PRESENTACIÓN

La Educación Física en la BASICA SECUNDARIA, es factor fundamental para que el individuo se forme con miras a tener un óptimo desarrollo integral. Por ello, en la Institución Educativa Yermo y Parres nos esforzamos para que el estudiante se aproxime de la mejor manera a ese desarrollo integral, partiendo de un diagnóstico individual y grupal de las habilidades motrices básicas.

Esta guía tiene el propósito que los estudiantes tengan a la mano los contenidos del periodo, los objetivos, los indicadores de desempeño, los conceptos y los talleres que le servirán como herramienta útil para la aclaración de conceptos del área e igualmente para hacer seguimiento clase a clase de los objetivos teniendo en cuenta las directrices del MEN y el plan de estudios de la institución.

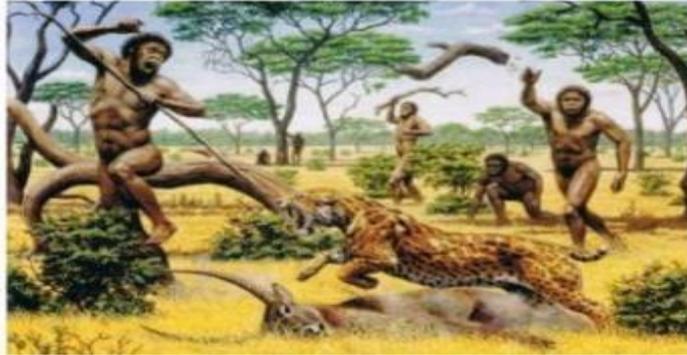
Espero que tanto estudiantes como padres o acudientes se apropien de esta guía didáctica y verifiquen los contenidos de la misma, al tiempo que acompañen y orienten a sus hijos en la aplicación y elaboración de algunos conceptos y actividades.

Normas de la clase de Educación Física:

- La seguridad y cuidado de sí mismo y del otro siempre será la prioridad.
- Hacer honor al proyecto del Buen Trato en las clases de Edu. Física tanto con los compañeros/as así como con los implementos deportivos y materiales de las clases.
- La escucha es el macro sentido, escuchar para aprender a hablar.
- Pido la palabra levantando la mano.
- Desplazarse en orden y despacio desde el aula de clases a la cancha polideportiva.
- Realizar el calentamiento antes de empezar y estiramientos al finalizar las clases prácticas.
- Cada uno traer agua o liquido para hidratar antes, durante y después de la clase.
- Evitar el uso de accesorios en las clases prácticas (manillas, pendientes, anillos, relojes, etc.).
- Uso adecuado del uniforme de educación física
- El calzado para realizar actividad física debe estar bien amarrados para garantizar la estabilidad de la articulación (tobillo).
- Se recomienda el uso de bloqueador solar.
- Informar al docente al inicio de cada clase las novedades y cambios en el estado de salud de los últimos días.
- Presentar incapacidades, excusas, sugerencias o recomendaciones médicas antes de iniciar cada clase.
- Registrar las actividades de cada clase en el cuaderno de educación física.
- Evitar consumir sustancias alucinógenas y/o estimulantes antes, durante o después de la clase.
- Las demás que se convengan en clase.

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

TEMA 1: HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA



Apareció en el mundo desde que existe el ser humano y ha estado presente en todas sus culturas. La forma más primitiva de la educación física la constituye el espíritu de la conservación, el cual hace que el ser humano corra, salte, nade, lance, trepe y agarre para defenderse de los riesgos del medio ambiente. El instinto combativo, acompañado del descubrimiento del medio, nos obligó a distraernos y a prepararnos para la guerra para defender el territorio.

En Grecia, el fin de la educación física era formar hombres de acción. En Esparta se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestral. En cuanto a Roma, la educación física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista. El primero en proponer ejercicios específicos para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico fue Galeno. Durante la época Visigoda, ya se practicaban deportes tales como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina y esgrima. La gimnasia moderna nació a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania con deportes como saltos, carreras y luchas al aire libre, natación, equilibrio, danza, esgrima, escalamiento y equitación. En Inglaterra nacieron el fútbol, el rugby, el cricket y los deportes hípicas. A fines del siglo XIX nacen los deportes de velocidad, tales como el ciclismo y el automovilismo, los cuales combinan la habilidad física con la eficiencia mecánica.



LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO CAMPO DE CONOCIMIENTO

Es la disciplina que estudia el cuerpo y el movimiento humano, educando y formando integralmente al ser humano en aspectos tan diversos como el cultural, social, fisiológico, motriz, intelectual, moral, lúdico y deportivo. Es una disciplina que se centra en diferentes prácticas o gestos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud plena

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

individual y colectiva. La educación física se puede concebir como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva ya que la misma procura la convivencia y el cumplimiento de las normas sociales, el disfrute, amistad y solidaridad.

Propósitos:

- Permite el desarrollo integral.
- Proyecta un óptimo rendimiento deportivo
- Conocer sus posibilidades y limitaciones.
- Interiorizar nuevos conocimientos para proyectarlos a la vida real • Conocer y valorar el cuerpo, creando hábitos de responsabilidad e higiene.
- Manejar e identificar gestos técnicos de algunos deportes.
- Conocer normas y reglas de los diferentes deportes.
- Crea principios de respeto, convivencia, cooperación y solidaridad.

TALLER 1

Responder las siguientes preguntas en el cuaderno de Educación Física

1. ¿La idea principal del texto es?
2. Qué aspecto le llamó más la atención o le pareció más interesante de la lectura anterior:
3. Cual es la importancia de la educación física para la vida y salud del ser humano.
4. Investiga 3 propósitos o aportes de la educación física al desarrollo humano, distintos a los mencionados en el texto anterior:
5. Consulta y escribe la definición de los siguientes conceptos relacionados con la educación física:

Lúdica:

Recreación:

Deporte:

Ocio:

Tiempo Libre:

TEMA 2: EL CALENTAMIENTO DEPORTIVO

Actividad física compuesta por una serie de ejercicios progresivos, estructurados, programados y planificados, cuyo objetivo es la disposición óptima del organismo, permitiendo originar respuestas adecuadas a estímulos instantáneos o prolongados en el momento de la ejecución y con la finalidad de mejorar la eficiencia y el rendimiento en las acciones de orden motriz, de prevenir lesiones y disfuncionalidades en distintos niveles orgánicos, generando a su vez efectos funcionales.

El calentamiento consiste en realizar una serie variada de ejercicios que provocan aumento de la actividad muscular. El ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria también suben, porque a medida que se realiza un ejercicio con mayor intensidad, se necesitan más nutrientes y más oxígeno para sostener la actividad.

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

TIPOS:

- Antes de la práctica físico deportiva
- Antes de un entrenamiento deportivo
- Antes de una competencia deportiva

FASES:

- Movilidad interarticular
- Activación dinámica general
- Elongación muscular
- Activación dinámica específica

DURACIÓN:

Entre el 10 y 12 % de la actividad principal, es decir de 15 a 20 minutos para la práctica físicodeportiva y de 25 a 35 minutos antes de un entrenamiento o competencia deportiva.

EFFECTOS:

- Sobre el organismo:
 - Aumento de la temperatura corporal que puede subir hasta por encima de los 38,5 °C. o Aumento del riego sanguíneo y de la irrigación de los músculos, lo que proporciona mayor aporte de oxígeno y evacuación del dióxido de carbono.
 - Aumento de la actividad pulmonar y mejora en la utilización del oxígeno.
 - Aumento de la velocidad de contracción muscular.
- Sobre la motricidad:
 - Mejora de la transmisión de los impulsos nerviosos. o Aumento de la sensibilidad propioceptiva.
 - Economía de energía.
- Sobre la actuación en la actividad:
 - Aumento de capacidades psíquicas y cognitivas: atención, concentración y procesamiento de la información.
 - Aumento de las capacidades orgánicas y artículo-musculares.
 - Aumento de los niveles de fuerza.
- Sobre la prevención de lesiones:
 - Aumento de la temperatura del cuerpo y disminución de la viscosidad sinovial que facilita el roce articular y muscular. o Aumento de la elasticidad muscular que evita alargamientos bruscos y desgarros musculares. o Adaptación a las acciones motrices.

TALLER 2

1. Realizar en el cuaderno de educación física un mapa conceptual con la definición, los tipos, las fases, la duración y los efectos del calentamiento deportivo.

TEMA 3: LOS SIGNOS VITALES

Los signos vitales son indicadores que reflejan el estado fisiológico de los órganos fundamentales (cerebro, corazón, pulmones). Expresan de manera inmediata los cambios funcionales que suceden en el organismo, cambios que de otra manera no podrían ser

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

cuantificados ni cuantificados. También son conocidos como las mediciones funcionales más básicas del cuerpo. Orientan sobre alteraciones de salud.

Hay cuatro signos vitales principales que los médicos y otros profesionales de salud examinan de forma sistemática:

1. Temperatura corporal
2. Pulso (o frecuencia cardíaca)
3. Presión arterial
4. Frecuencia respiratoria

Variación con la edad

Los niños e infantes tienen frecuencias cardíacas y respiratorias más rápidas que los adultos como se muestra en la siguiente tabla:

Edad	Frecuencia cardíaca normal (latidos por minuto)	Frecuencia respiratoria normal (respiraciones por minuto)
Neonato	110-160	30-50
0-5 meses	90-150	25-45
6-12 meses	80-140	20-40
1-3 años	80-130	20-35
3-5 años	80-120	20-30
6-10 años	70-110	15-30
11-14 años	60-105	12-20
15+ años	60-100	12-19

Frecuencia Cardíaca o Pulso

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Es la onda pulsátil de la sangre, originada en la contracción del ventrículo izquierdo del corazón y que resulta en la expansión y contracción regular del calibre de las arterias. La onda pulsátil representa el rendimiento del latido cardiaco, que es la cantidad de sangre que entra en las arterias con cada contracción ventricular y la adaptación de las arterias, o sea, su capacidad de contraerse y dilatarse. Asimismo, proporciona información sobre el funcionamiento de la válvula aórtica.

Frecuencia Respiratoria

Es el intercambio gaseoso entre la atmosfera y los pulmones, al inhalar tomamos aire el cual contiene oxígeno, mientras que al exhalar se expulsa el dióxido de carbono, desecho que producen las células. Se suele medir cuando la persona está en reposo, y consiste simplemente en contar el número de respiraciones durante un minuto contando las veces que se eleva su pecho (una respiración consiste en inhalar y exhalar, solo se cuenta una de las dos).

La frecuencia respiratoria puede aumentar con la fiebre, las enfermedades y otras condiciones médicas. La frecuencia respiratoria normal de un adulto que esté en reposo oscila entre 15 y 20 respiraciones por minuto. Cuando la frecuencia es mayor de 25 respiraciones por minuto o menor de 12 (en reposo) se podría considerar anormal.

TALLER 3

Responder las siguientes preguntas en el cuaderno de Educación Física

1. Con el acompañamiento de un adulto y según las indicaciones anteriores, medir mi pulso en reposo en la mañana al despertarse y en la noche. Registro mis resultados en el cuaderno y los comparo con la tabla de cifras normales:

Nota: hacerlo durante 15 segundos y el resultado lo multiplico por 4, no presionar muy fuerte, se recomienda tomarlo en la muñeca.

Mi frecuencia cardiaca en la mañana	Mi frecuencia cardiaca en la noche
Día 1: _____ p.p.m.	Día 1: _____ p.p.m.
Día 2: _____ p.p.m.	Día 2: _____ p.p.m.

p.p.m.: pulsaciones por minuto

2. Realizo el mismo ejercicio del punto 1, ahora con la frecuencia respiratoria:

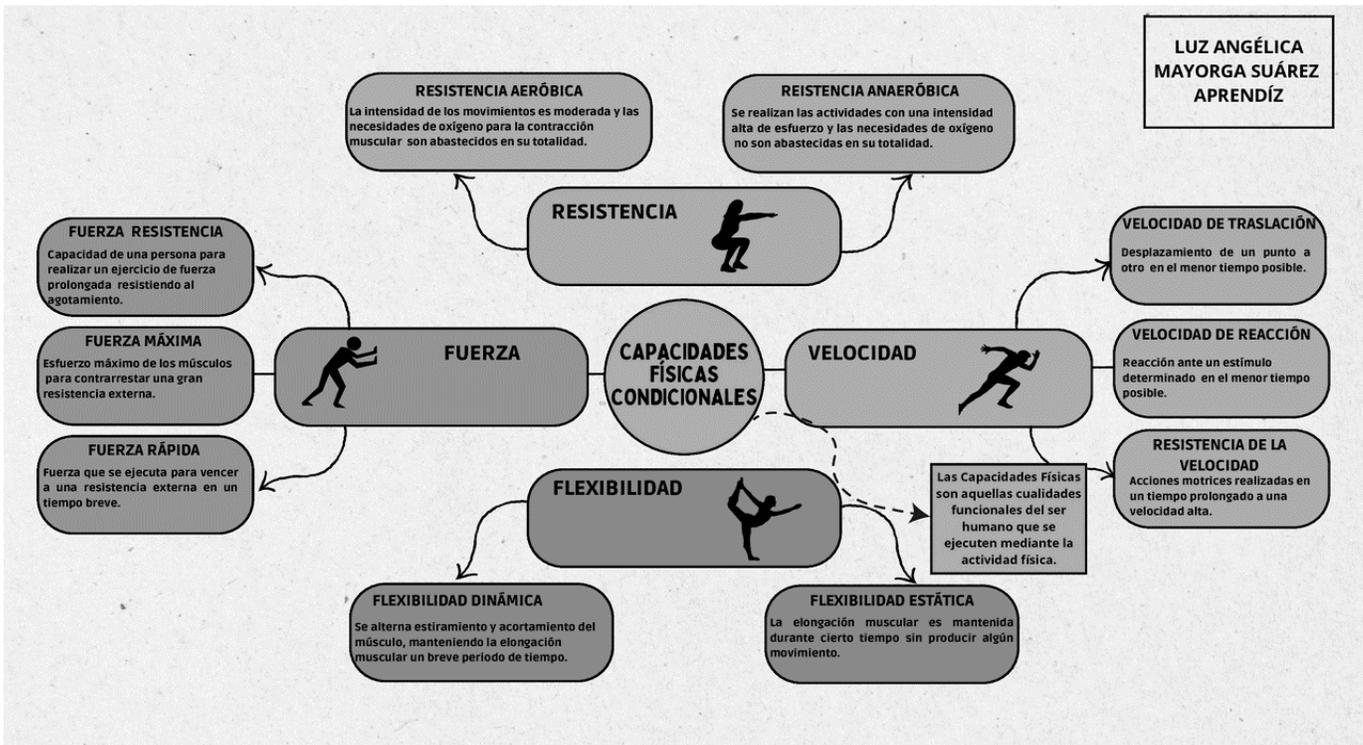
Mi frecuencia respiratoria en la mañana	Mi frecuencia respiratoria en la noche
Día 1: _____ r.p.m.	Día 1: _____ r.p.m.
Día 2: _____ r.p.m.	Día 2: _____ r.p.m.

r.p.m.: respiraciones por minuto

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

3. ¿Qué es y cómo se mide la presión arterial?
4. ¿Qué nos indica la temperatura corporal y cuál es la cifra normal?

TEMA 4: LAS CAPACIDADES FÍSICAS



FLEXIBILIDAD: La flexibilidad es la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento articular con la máxima amplitud posible. Esta capacidad viene condicionada por dos factores principales: el tipo de articulación y la capacidad de estiramiento de los músculos implicados. Esta capacidad es la que primero adquirimos al nacer y la que más rápido vamos perdiendo a través de los años, con desarrollo y crecimiento.

FUERZA: La fuerza muscular es la capacidad de un músculo o un grupo de músculos de ejercer tensión contra una carga durante la contracción muscular. La fuerza es la capacidad más influyente desde el punto de vista deportivo. Todos los gestos deportivos tienen como condición la fuerza para su efectividad, acompañada lógicamente del porcentaje correspondiente de las demás capacidades físicas, así como de la técnica correcta del gesto.

VELOCIDAD: La velocidad es una capacidad física básica o híbrida que forma parte del rendimiento deportivo estando presente en la mayoría de las manifestaciones de la actividad física correr, lanzamiento, saltar. Se define como la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

RESISTENCIA: La resistencia es aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado.

Resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica es la capacidad de nuestro metabolismo, para aplazar o soportar la fatiga y el agotamiento. Se obtiene mediante la combustión de las células musculares. Permite realizar esfuerzos físicos como las carreras de grandes tramos, carreras ciclistas, etc.

Resistencia anaeróbica

Es el tipo de resistencia que aparece durante un esfuerzo físico de una gran intensidad, en el que el suministro del oxígeno al tejido muscular no es suficiente para realizar las reacciones químicas de oxidación que se necesitarían para cubrir la demanda energética de dicho esfuerzo. De modo que el ejercicio es de corta duración y elevada intensidad, con menor disponibilidad de oxígeno.

Teniendo en cuenta la duración e intensidad del ejercicio se puede subdividir en dos tipos de resistencia anaeróbica:

Resistencia anaeróbica aláctica

Los esfuerzos son intensos y de muy corta duración (0-16 s). La presencia de oxígeno es prácticamente nula. La utilización de sustratos energéticos (ATP, PC) no produce sustancias de desecho. Es característica de aquellos ejercicios de alta intensidad (puede llegar a ser máxima) y cortísima duración (segundos).

Ejemplos: lanzamiento de jabalina, salto de altura o de longitud, 100 metros lisos, salidas o subidas cortas.

Resistencia anaeróbica láctica

Esfuerzos muy intensos y de media duración (15 s-2 min). La utilización de sustratos energéticos produce sustancias de desecho (ácido láctico) que se va acumulando y causa de forma rápida una reacción conocida como fatiga. Es característica de aquellos ejercicios de alta intensidad y mayor duración (incluso de varios minutos).

Ejemplos: carrera de vallas, carrera de velocidad.

TALLER 4

1. Elabora o recorta y pega en el cuaderno de Educación Física la siguiente sopa de letras y resalta de colores las 4 capacidades físicas.

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

CAPACIDADES FISICAS

O	F	L	E	X	I	B	I	L	I	D	A	D	T
Y	B	V	K	Z	D	O	A	G	Y	P	J	V	G
O	K	Q	Q	P	Q	Z	Z	R	R	M	Q	E	L
T	P	A	U	B	R	C	J	E	E	O	A	L	A
S	A	Y	T	Q	E	M	J	C	S	T	N	O	E
Z	E	Y	N	I	P	V	A	R	I	R	A	C	R
W	X	J	X	Y	S	N	M	E	S	I	E	I	O
O	P	Z	Z	F	G	Z	Y	A	T	C	R	D	B
H	L	Q	E	E	I	X	Y	C	E	I	O	A	I
E	O	A	Q	R	W	I	I	I	N	D	B	D	C
D	S	D	H	O	T	W	L	O	C	A	I	A	O
U	I	X	B	D	K	Z	S	N	I	D	C	R	U
G	V	F	U	E	R	Z	A	D	A	M	O	Y	T
K	A	O	C	I	O	W	Y	O	L	Q	B	G	S

Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

AEROBICO
EXPLOSIVA
FUERZA
OCIO
RESISTENCIA
ANAEROBICO
FLEXIBILIDAD
MOTRICIDAD
RECREACION
VELOCIDAD

TEMA 5: TEST DE CONDICIÓN FÍSICA



Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad

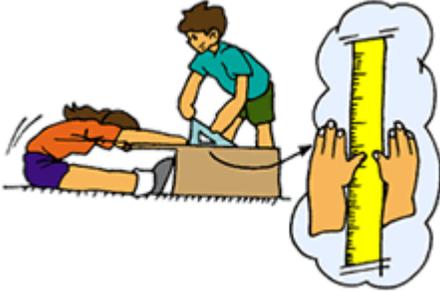
Capacidades Físicas Básicas

Antes de iniciar un plan de entrenamiento o una práctica deportiva, bien sea por razones recreativas, competitivas, formativas o higiénicas, es necesario realizar pruebas de

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

condición física que nos permita establecer un punto de partida y determinar la condición física individual, con el propósito de alcanzar los objetivos trazados, planificar las cargas y los descansos y de esta manera evitar lesiones o resultados no deseados. Por lo general, dichas pruebas o test buscan medir la condición o estado físico de las capacidades físicas básicas. Una vez dispongamos de los resultados es posible iniciar un plan de entrenamiento individual según las necesidades, cualidades, motivaciones e intereses de cada estudiante. **Realizar y completar las siguientes tablas en el cuaderno de Educación Física**

Flexibilidad: test de Wells



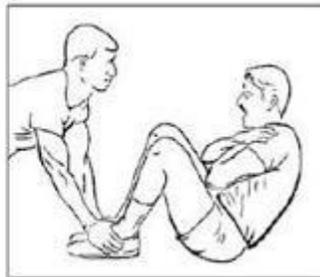
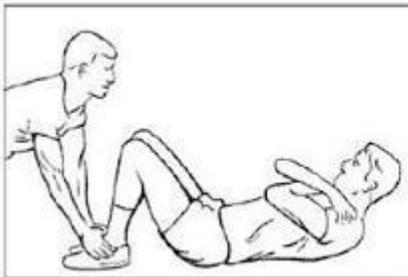
Mi resultado	Valoración
_____ centímetros (+/-)	Regular___ bueno_____ excelente___

Nota: recordar que la punta de los pies es cero, hacia las rodillas negativo y si sobrepasa positivo.

Valoración*	Femenino	Masculino
Regular	Menos de 0	Menor de -1
Bueno	Entre +1 y +10	Entre 0 y +5
Excelente	De +11 en adelante	De +6 en adelante

*Valores de referencia aproximados.

Fuerza: test de abdominales en un minuto



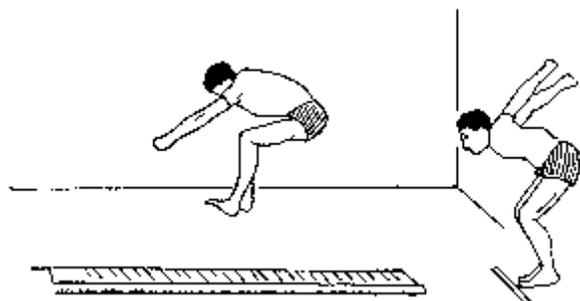
Mi resultado	Valoración
_____ repeticiones	Regular___ bueno_____ excelente___

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Valoración*	Femenino	Masculino
Regular	Menos de 25	Menos de 30
Bueno	25 - 35	30 - 40
Excelente	Más de 35	Más de 40

* Valores de referencia aproximados.

Salto largo sin impulso



Mi resultado	Valoración
_____ centímetros	Regular___ bueno_____ excelente____

Valoración*	Femenino	Masculino
Regular	Menos de 1.40 metros	Menos de 1.50 metros
Bueno	1.40 - 1.80 metros	1.50 - 1.90 metros
Excelente	Más de 1.80 metros	Más de 1.90 metros

* Valores de referencia aproximados.

Velocidad: test de 50 metros planos



Mi resultado	Valoración
_____ segundos	Regular___ bueno_____ excelente____

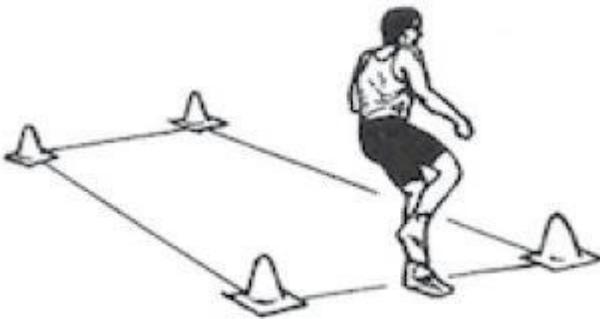
Valoración*	Femenino	Masculino

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Regular	13.0 segundos o más	12.0 segundos o más
Bueno	Entre 10.0 y 12.9 segundos	Entre 9.0 y 11.9 segundos
Excelente	8.0 y 9.9 segundos	7.0 y 8.9 segundos

* Valores de referencia aproximados.

Resistencia: test de 5 minutos



Mi resultado	Valoración
_____ metros	Regular___ bueno_____ excelente_____

Valoración*	Femenino	Masculino
Regular	Menos de 700 metros	Menos de 800
Bueno	700 - 900 metros	800 - 1.000 metros
Excelente	Más de 900 metros	Más de 1.000

* Valores de referencia aproximados.

LECTURA COMPLEMENTARIA

NUTRICIÓN

se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Mientras que la alimentación es la elección, preparación y consumo de alimentos, lo cual tiene mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar en donde vives.

La alimentación saludable cumple con necesidades nutricionales que necesita el cuerpo, para mantener una buena salud. Además, comer sano te protege de sufrir enfermedades como obesidad, azúcar en la sangre y presión alta.

Por el contrario, un alimento "no saludable" aporta poco valor nutricional y tiene muchas calorías pues usualmente son ricos en grasas y azúcares.

¿En qué consiste comer bien?

Comer sanamente significa hacerlo en porciones equilibradas, tomando de los 3 grupos de alimentos, que son: los carbohidratos (azúcares), grasas y proteínas (leguminosas, carnes y lácteos).

Procura que tu alimentación sea:

- **Completa:** incluye productos de todos los 3 grupos de alimentos, al combinarlos te aportarán los nutrientes necesarios.
- **Equilibrada:** toma cantidades apropiadas de alimentos, pero sin excesos.
- **Suficiente:** intenta que cubra las necesidades del organismo para asegurar sus funciones vitales y permita mantener un peso corporal adecuado.
- **Variada:** la combinación de diferentes alimentos te proporcionará los aportes de vitaminas y minerales que tu organismo necesita.
- **Adecuada para cada individuo:** adapta tu dieta a tus necesidades (edad, sexo, actividad, historia clínica, constitución corporal, hábitos alimentarios, época del año y gusto).

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES



¿COMO MEDIR BIEN LAS PORCIONES?

Las porciones de alimentos que debemos comer cambian de persona a persona. Sin embargo, para una idea general y más clara de cómo medir las porciones, se recomienda:

- **Frutas y verduras:** en fruta equivale al puño de tu mano, es decir, 2 o 3 frutas al día; así como de 3 a 5 porciones de verdura (una porción de verdura cruda es una taza y si está cocida es $\frac{1}{2}$ taza).
- **Cereales:** Para el arroz, cereal y pastas, una porción corresponde a $\frac{1}{2}$ taza medidora; para alimentos como pan de caja o tortilla es una pieza; y $\frac{1}{2}$ pieza para papa, bolillo o telera (pero sin el migajón). La porción para galletas simples como las marías, habaneras o palitos de pan, es de 5 piezas. Recuerda que en el desayuno y en la cena, no debes comer más de dos porciones por día mientras que para la comida, son sólo cuatro porciones.
- **Alimentos de origen animal:** Una porción equivale a la palma de tu mano en filetes de pescado, pechugas de pollo aplanadas o bistecs. Si se trata de pieza de pollo, es una pieza chica, pero sin piel. Para las carnes frías, se entiende por porción dos rebanadas delgadas de jamón o pechuga de pavo. Para el huevo la porción es una pieza o dos claras. Para la leche y el yogur una porción es igual a una taza.
- **Leguminosas:** Una porción de leguminosas es $\frac{1}{2}$ taza de frijoles, garbanzos, lentejas, habas, entre otros. En cada ocasión, no debes consumir más de una taza de un tipo de leguminosas.

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

- **Grasas:** Las grasas recomendadas son las oleaginosas (semillas o frutos de vegetales) como son: nueces, pistaches, almendras, cacahuates o avellanas; inclúyelas como complemento para tus alimentos sin pasarte de un puño. Recuerda evitar al máximo las grasas animales como crema, manteca o mantequilla. Los aceites úsalos en pequeñas porciones para preparar o aderezar tus alimentos.

Lo importante es realizar cambios en el estilo de vida, donde tu familia participe con una alimentación que contenga verduras, frutas, leguminosas y algún alimento de origen animal.

Recuerda que realizar alguna actividad física te hará sentir bien, es recomendable una caminata diaria, de mínimo de 30 minutos.