


|   |  |   |           |              |                 |
|---|--|---|-----------|--------------|-----------------|
|  | <b>INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION</b> |   |           |              |                 |
|   | <b>NOMBRE ALUMNA:</b>                        |   |           |              |                 |
|   | <b>AREA:</b>                                 | EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE S |           |              |                 |
|   | <b>ASIGNATURA:</b>                           | EDUCACIÓN FÍSICA                        |           |              |                 |
|   | <b>DOCENTE:</b>                              | ANA MARIA BETANCUR CENTENO              |           |              |                 |
|   | <b>TIPO DE GUIA:</b>                         | CONDUCTA DE ENTRADA                     |           |              |                 |
|   | <b>PERIODO</b>                               | <b>GRADO</b>                            | <b>Nº</b> | <b>FECHA</b> | <b>DURACION</b> |
| 01  | 9  | 01                                      | 01/22/424 | 1 UNIDAD     |                 |

**INDICADOR DE DESEMPEÑO**

Verificar los niveles de competencia adquiridos en el área de educación física recreación y deportes.

**CONDUCTA DE ENTRADA**

Lee y responde de acuerdo al texto las siguientes preguntas, para verificar las competencias correspondientes al área.

**DESARROLLO DEL TEMA**

1. ¿Qué voy a aprender?
2. ¿Qué estoy aprendiendo?
3. ¡Aplico lo que aprendí!

**LA NUTRICIÓN**

Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas.

El consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes críticos (sal / sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans) se ha asociado con un mayor riesgo de factores de riesgo relacionados con la dieta y enfermedades no transmisibles asociadas, así como emaciación, retraso de crecimiento y enfermedades por deficiencia.

La evidencia también ha demostrado la importancia de la práctica adecuada de la lactancia materna y la alimentación complementaria y los sistemas alimentarios saludables sostenibles.

Mediante políticas, legislación y estrategias sobre nutrición saludable, se puede prevenir la malnutrición en todas sus formas.

La alimentación permite a tu cuerpo obtener los nutrientes necesarios para mantenernos sanos.

**LOS NUTRIENTES: Son compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan**

Para vivir. Ejemplos: proteínas, grasas, carbohidrato, vitaminas y minerales.



### ¿QUÉ NUTRIENTES NECESITA TU CUERPO?

-Proteínas: Lácteos, carne, legumbre, huevos, pescado

-Carbohidratos: Fideos, arroz y pan

-Grasas: Aceites, aguacate, mantequilla

-Vitaminas y Minerales: Se presenta la mayoría en la alimentación

### ¿QUÉ FUNCIÓN TIENE LA NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA?

El consumo prudencial de nutrientes antes, durante y después del ejercicio ayuda a mantener las reservas de glucosa en la sangre y de glucógeno muscular, mejora la resistencia, la fuerza y el rendimiento, economiza aminoácidos para usarlos en la síntesis proteica y optimiza la recuperación después del ejercicio.



## **¿CÓMO AYUDA EL EJERCICIO A UNA BUENA DIGESTIÓN?**

La actividad física aumenta el metabolismo y acelera el proceso digestivo, evitando la sensación de pesadez y reduciendo el riesgo de estreñimiento.

Mejora la fuerza y el tono muscular en la zona media del cuerpo, lo cual previene el estreñimiento y contribuye a mantener los órganos internos en su lugar.

Beber líquidos ayuda a la digestión. Es importante beber, ya que la hidratación facilita el paso del bolo alimenticio a través del sistema digestivo y ayuda a suavizar las heces. Al beber conseguimos que la fibra se hidrate e hinche. Sin líquido suficiente la fibra no puede hacer su trabajo y se produce estreñimiento.

### **APLICA TU CONOCIMIENTO Y RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.**

1. Defina qué significa nutrición y por qué es importante en la actividad física
2. ¿Qué entiendes por nutrientes y cuáles son?
3. ¿Qué relación tiene el sistema digestivo con la actividad física?
4. ¿Cuál es la función que tiene la hidratación, la nutrición en el sistema digestivo?
5. ¿Nos ayuda el ejercicio a una buena digestión? ¿por qué?

**“LA MOTIVACIÓN ES LO QUE TE PONE EN MARCHA, EL HÁBITO ES LO QUE HACE QUE SIGAS”**  
**(Jim Ryun)**