
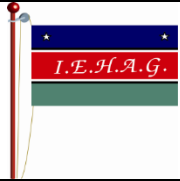

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 1 de 7

DOCENTE: BERRIO ORTIZ, IVAN NOE CORDOBA MORENO, WILMAN GIRALDO MONSALVE, GLORIA IRENE VILLA RESTREPO LINA MARÍA RODRIGUEZ AGUDELO WALTER		NUCLEO DE FORMACIÓN: LÚDICO RECREATIVO	
GRADO: 6° 7° 8°	GRUPOS: 1-2 3-4	PERIODO: 1	FECHA:
NÚMERO DE SESIONES	FECHA DE INICIO.	FECHA DE FINALIZACIÓN	
Temas	MI CUERPO ES ENERGÍA		
Propósito de la actividad			
<p>Al finalizar la presente guía los estudiantes de los grados sexto séptimo y octavo identificarán la importancia de una alimentación saludable para el bienestar físico y mental, mediante actividades deportivas que lleven al desarrollo de capacidades físicas como la fuerza y actividades artísticas como el dibujo; éstas se difundirán a través de las redes sociales y medios físicos. Favoreciendo el desarrollo de las competencias propias de la educación física y la educación artística en cuanto al campo de la salud integral del ser humano.</p>			

ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Qué tipo de energía usa nuestro cuerpo para moverse? 2. Cuántas veces al día debemos comer y por qué? 3. Por qué el cuerpo gasta más energía al realizar una práctica deportiva? 4. Cuáles son los alimentos que nos dan más energía? 5. Por qué nuestro cuerpo necesita consumir agua? 6. Por qué sudamos cuando hacemos ejercicio físico? 7. 	

ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN	
ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NUESTRO CUERPO	

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS	Versión 01	Página 2 de 7	

Diariamente, al consumir alimentos no hay conocimiento claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar y se habla que es preferible consumir más proteínas que harinas o que son mejores las dietas recomendadas por los conocidos o encontradas en páginas de internet que consultar a un especialista.

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Pero ¿cómo saber qué aporta cada uno al organismo? Para esto tengamos en cuenta que los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes, del cual hacen parte las grasas, los carbohidratos, y las proteínas; y los micronutrientes compuestos por los minerales y las vitaminas.



Veamos los primeros:

Grasas: son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud. Se debe tener en cuenta que las grasas se pueden encontrar en tres presentaciones: sólida (manteca), semisólidas (mantequillas o margarinas) o líquidas (aceites); cada una de ellas tiene efectos diferentes en el metabolismo.

No todas las grasas son favorables; uno de estos casos es el de las grasas trans, un tipo específico que se forma cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas como la manteca o la margarina en barra.

Este proceso se llama hidrogenación, en el que se añade hidrógeno al aceite vegetal para aumentar el plazo de consumo y la estabilidad del sabor. Las grasas trans se pueden encontrar en mantecas, algunas margarinas, grasas vegetales, galletas, caramelos, dulces, alimentos fritos, productos horneados y alimentos procesados y, en forma natural, en pequeñas cantidades en la leche, productos lácteos y algunas carnes.

Su consumo continuo trae como consecuencia que se eleve el colesterol 'malo' (ver recuadro), lo que aumenta el riesgo de enfermedad coronaria, obesidad, diabetes, accidentes cerebrovasculares, respiratorios y algunos tipos de cáncer y en mujeres gestantes pueden influir en el peso del bebé al nacer. Según estimaciones de los Centros para el control y la prevención de enfermedades, eliminar estas grasas de la dieta diaria podría prevenir unos 20.000 casos de cardiopatías coronarias y hasta 7.000 muertes al año.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 3 de 7

Carbohidratos: constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo. Pueden ser simples o complejos.

Los primeros se encuentran de manera natural en caña de azúcar, remolacha y miel o son añadidos en forma de azúcares, como por ejemplo a productos industrializados o de pastelería, mientras que los carbohidratos complejos están en alimentos como arroz, papa, yuca, ñame y plátanos entre otros.

Se deben consumir de manera moderada, pues en exceso pueden ocasionar sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas; mientras que el bajo consumo produciría desnutrición o bajo peso.

Proteínas: son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales. También están presentes en una gran cantidad de funciones del organismo. Durante los periodos de crecimiento, embarazo, lactancia y recuperación de enfermedades es necesario el consumo de alimentos fuentes de proteína en mayor cantidad.

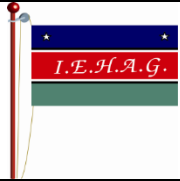

Las fuentes de proteína pueden ser de origen animal como huevos, pescados, leche, carnes magras, pavo, y pollo; o de origen vegetal como las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, alverja), nueces y frutos secos, quinua, entre otros.

Micronutrientes

En este segundo grupo se encuentran los minerales y las vitaminas.

Hierro: es uno de los componentes que se encuentra en la hemoglobina (presente en los glóbulos rojos) y la mioglobina (presente en el músculo) encargadas de transportar el oxígeno. Los alimentos que contienen hierro son carnes, hígado, vísceras, leche, huevos y alimentos de origen vegetal. La combinación de alimentos fuentes de hierro con el consumo simultáneo de alimentos fuentes de vitamina C (guayaba, naranja, cítricos) aumenta de manera importante su absorción.

Calcio: se encuentra presente en diferentes tejidos del cuerpo como las neuronas y la sangre, el líquido entre células, los músculos, entre otros. Es necesario para mantener y desarrollar huesos y dientes sanos, para relajar músculos, vasos y arterias sanguíneas, para secretar hormonas y enzimas. Las fuentes de calcio que tienen mejor absorción son los derivados lácteos como leche, queso, kumis y yogurt, y tienen un mayor efecto cuando son combinados con alimentos fuentes de vitamina D, como aceite de hígado de res, atún o salmón.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 4 de 7

Yodo: hace parte de las hormonas tiroideas que controlan el buen funcionamiento del metabolismo el cuerpo. Es importante para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del feto y se encuentra en la sal yodada y en productos de origen marino como pescados y mariscos.

Zinc: indispensable en el crecimiento y desarrollo normal, en la reproducción y el funcionamiento del sistema inmune, en la cicatrización de heridas, y en la mejora de los sentidos del gusto y del olfato. Los alimentos fuente de proteína también son buena fuente de zinc: carne de ternera, pollo y cerdo, ostras, leche, queso, nueces y leguminosas.

Vitamina A: mantiene el funcionamiento del sistema inmune, la piel, los ojos y su visión, contribuye a la reparación de las vellosidades intestinales y el tejido pulmonar. Su consumo está relacionado con la prevención de infecciones. Se encuentra en alimentos de origen animal como carne, hígado y vísceras, en frutas y verduras de color naranja y amarillo como ahuyama, papaya, melón y tomate, entre otros.

Vitaminas del complejo B: participan en la digestión y la absorción de los carbohidratos. Son parte de este grupo la tiamina, la riboflavina, la niacina y el ácido fólico. Éste último se destaca por su función y necesidad, ya que cuando hay bajos niveles en el organismo se afectan los glóbulos rojos, las células intestinales y se desarrolla anemia. Esta vitamina debe ser consumida en mayor cantidad durante el embarazo para evitar problemas de formación del sistema nervioso en el feto. Las hortalizas de hojas verdes y oscuras, las leguminosas como frijol, lenteja y arveja así como frutas son fuente de ácido fólico.

Vitamina C: ayuda en la producción y mantenimiento del tejido conectivo del cuerpo (huesos, dientes, piel, y tendones), en la cicatrización de heridas y tiene funciones antioxidantes. Todas las frutas y verduras son buena fuente de vitamina C.

Colesterol: bueno y malo
El 70% del colesterol que circula en nuestro cuerpo es producido por el hígado, el otro 30% debe ser aportado por la alimentación, pero aportes mayores producen daños a la salud. Existen 2 tipos de colesterol:

Colesterol HDL: llamado comúnmente colesterol bueno, tiene un efecto protector contra enfermedades cardiacas y evita el aumento del colesterol LDL en sangre.



Colesterol LDL: conocido como colesterol malo, tiene un efecto nocivo en el organismo ya que aumenta el riesgo de obstrucción de las arterias del corazón, predisponiendo a las personas a padecer enfermedades cardiovasculares como el infarto o el accidente cerebrovascular.

Los alimentos fuentes de colesterol son la yema del huevo, el hígado de res, los riñones, la piel de las aves, el chicharrón, las salchichas, el jamón, la morcilla, la manteca de cerdo, el

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 5 de 7

chorizo, los quesos cremosos, la crema de leche, la mayonesa y la mantequilla, entre otros alimentos de origen animal.



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 6 de 7

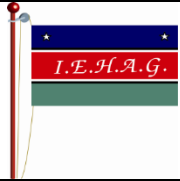

NUTRICIÓN

La alimentación es una función vital del organismo humano, pero también es un fenómeno social y cultural. Es un tema complejo que puede contemplarse desde numerosas perspectivas, entre las cuales podemos diferenciar las siguientes:

- Como necesidad biológica: La alimentación es necesaria para el funcionamiento adecuado del organismo, para su mantenimiento en condiciones óptimas y, en la infancia, para el desarrollo físico.
- Como conducta: A partir de estímulos encógenos (hambre) o exógeno (presencia de un alimento) se producen una serie de conductas destinadas a responder adecuadamente a ellos.
- Como acto social: El acto de comer puede ser motivo de placer y refuerzo de lazos afectivos.
- Como expresión cultural: El arte de preparar y presentar los alimentos para ser ingeridos constituye una de las expresiones más idiosincrásicas de las diferentes culturas; influyen aspectos tales como las creencias religiosas, las costumbres, el folclore, etc.
- Como acto de consumo: El consumo de alimentos se ve enormemente influenciado por la publicidad que ejercen los medios de comunicación de masa.

LA HIDRATACIÓN, es una aspecto importante para la nutrición del cuerpo.



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 7 de 7

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

1. REALIZA UN RESUMEN DE LA TEORÍA SOBRE NUTRICIÓN
2. REALIZA UN VIDEO 3 EJERCICIOS BÁSICOS DE FUERZA ISOMETRICA CON EL PROPIO CUERPO, 4 SERIES DE 30 SEGUNDOS (ABDOMINALES, SENTADILLAS, FLEXIONES DE PECHO)
3. DIBUJO DE DE FRUTAS APLICANDO LA TÉCNICA DE SOMBRAS
4. REALIZAR UNA LOTERÍA DE LOS ALIMENTOS, (Con un mínimo de 10 imágenes o dibujos en cartulina) MANDAR FOTOS DE LA EVIDENCIA
5. DESCRIBE O CREA 3 JUEGOS DONDE SE TRABAJE LA FUERZA. Y EXPLICA TEORICAMENTE EN QUÉ CONSISTE CADA UNO DE ELLOS
6. PRACTICA UNO DE LOS JUEGOS DE FUERZA CON TU FAMILIA Y MANDA LA EVIDENCIA EN UNA FOTOGRAFÍA

ENVÍA EL TRABAJO COMPLETO CUANDO LO TENGAS LISTO A TUS PROFESORES

gloriagirald@iehectorabadgomez.edu.co SEXTOS

linavilla@iehectorabadgomez.edu.co SEPTIMOS

wilmancordoba@iehectorabadgomez.edu.co OCTAVO

FUENTES DE CONSULTA

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

<http://medicodeportologo.blogspot.com/2015/05/alimentacion-y-nutricion-conceptos.html>

[https://www.mendoza.gov.ar/wp-](https://www.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/alimentacion_nutricion_saludable.pdf)

[content/uploads/sites/16/2014/09/alimentacion_nutricion_saludable.pdf](https://www.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/alimentacion_nutricion_saludable.pdf)