
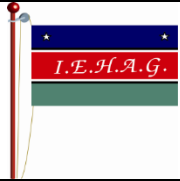

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 1 de 8

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: 9º 10º 11º	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 tanto cuando hacemos ejercicio físico? 7. Qué ocurre en tu cuerpo cuando comes a deshoras o alimentación desordenada?

ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN
ASPECTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA PARA NUESTRA ALIMENTACIÓN DIARIA.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente

	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 2 de 8

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.

2. Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas

El consumo habitual de grasas saturadas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres. El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud; los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.

3. Aumente el consumo de frutas y de verduras. Son "5 al día"

Consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión. Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas.

4. Vigile su peso corporal fácilmente

Siga estos pasos: 1. Mida su estatura y anote el dato. 2. Mida su peso y anote el dato. 3. Realice la siguiente operación: divida su peso (kgs.) sobre su altura (mts.) al cuadrado. El resultado es el índice de masa corporal (IMC) y se clasifica así (para adultos entre 20 y 60 años):

Peso bajo: IMC menor a 18,5.

Peso normal: IMC de 18,5 a 24,9,

Sobrepeso: IMC mayor o igual a 25

Obesidad: IMC mayor o igual a 30



5. Evite el consumo de bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas son las gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar. Estas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes. Prefiera beber agua, en lugar de refrescos y gaseosas.

6. Limite el consumo de sal en su alimentación

No utilice sal de mesa para agregar a las comidas. Limite el uso de salsas de tomate o mayonesa y evite los alimentos elaborados con alto contenido de sodio como los enlatados, embutidos, carnes frías y caldos de carne o gallina. Prefiera los alimentos frescos. Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial. Abecé consumo sal.

7. Seleccione y prefiera alimentos integrales

	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 8

Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Seleccione pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua, integrales.

8. Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos

Seleccione alimentos sanos y frescos. Use agua segura o trátela adecuadamente. Lávese las manos con jabón antes de preparar los alimentos, y después de ir al baño. Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios. Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas. Separe los alimentos crudos de los cocinados. Proteja los alimentos de los insectos y plagas, consérvelos en recipientes tapados y no los deje a temperatura ambiente durante más de 2 horas. No descongele los alimentos a temperatura ambiente y cocínelos completamente.

9. Lacte a su bebé y apoye a las mujeres que deciden lactar

Una vida saludable comienza con leche materna. Es el mejor alimento que puede darse al bebé desde que nace hasta los seis meses de edad, porque le proporciona todos los nutrientes y las defensas que necesita para crecer, desarrollarse y evitar las infecciones. A partir de los seis meses de edad, el niño debe empezar a recibir alimentos altamente nutritivos, y continuar la lactancia materna hasta bien entrado el segundo año de vida. Está comprobado que la lactancia materna protege a las personas contra la obesidad.

10. ¿Por qué "5 al día" en Colombia?

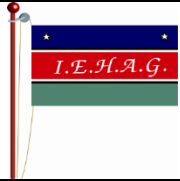

El consumo de frutas y hortalizas en Colombia es muy bajo, ya que entre los dos productos el consumo es menor a 70 kilos por persona al año, esto implica que se consumen menos de 200 gramos al día por persona. En 2008, el consumo nacional aparente per cápita de frutas y hortalizas fue de 85 kilogramos por persona al año, lo que equivale a un consumo diario de 235 gramos. Estas cifras están por debajo de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, que sugiere como mínimo 400 gramos de frutas y hortalizas al día para una buena salud.

La importancia de la alimentación en el deporte

¿La alimentación en el deporte es importante?

Como bien hemos repetido una y otra vez, la alimentación es un factor clave para tener un buen estado de salud. Al realizar ejercicio físico, gastamos mucha más energía y las demandas de nutrientes aumentan, pues nuestro cuerpo funciona a mucha más velocidad, y afecta nuestra alimentación en el deporte. Estas demandas se pueden cubrir a través de dos maneras:

- Nuestro cuerpo obtiene nutrientes a partir de las reservas que hemos creado a través de los alimentos consumidos con anterioridad.

	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 8

- Obteniendo los nutrientes a través de la alimentación y usándolos de manera instantánea.
- Nuestras reservas son limitadas, por lo que resulta fundamental que los deportistas cuiden su alimentación.

¿Cómo debería ser la alimentación de los deportistas?

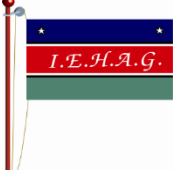

Si eres deportista debes seguir a una **alimentación variada y equilibrada**, adaptada a tus necesidades como la edad, el sexo y la actividad física que realizas entre otros factores. Esto es, que en tu día a día puedes consumir cereales y tubérculos (pan, arroz, patata, cous cous trigo molido...), alimentos proteicos (carnes, pescados, huevos y legumbres combinadas con cereales), alimentos grasos (aceite de oliva virgen, frutos secos), verduras y hortalizas, frutas y lácteos y derivados (leche, yogur...). Es importante que no excluyas ningún grupo de alimentos, pero lo realmente importante es que te **organices bien las comidas y los horarios**.

Organiza tus comidas y horarios

- Es muy importante asegurar una ingesta de **carbohidratos antes, durante y después** de la práctica de ejercicio físico. Los **cereales, los tubérculos y las legumbres** son alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción lenta, es decir, llegan a la sangre paulatinamente, y las **frutas** son ricas en carbohidratos de absorción rápida que llegan rápidamente al torrente sanguíneo.
- Los carbohidratos son el nutriente que actúa como **principal fuente energética y gasolina del músculo**, por lo que deberías asegurar un buen aporte diario. Un consumo suficiente previene el riesgo de caídas y lesiones. Se recomienda que entre 1 y 4 horas antes de realizar ejercicio, se haga una ingesta de hidratos de carbono para aumentar las reservas de glucógeno (gasolina muscular), así como durante el ejercicio físico para evitar mareos, y al finalizar, durante las 4-6 horas después de la actividad, para reponer el glucógeno muscular y para asegurar una buena recuperación de los músculos.
- Otro punto a destacar es la importancia de **hidratarse**. Un adulto normal debería ingerir entre 1,5 y 2 litros diarios de líquidos para asegurar una buena hidratación, hecho que se vuelve más importante al realizar deporte ya que, cuando practicamos ejercicio físico, perdemos grandes cantidades de líquido a través del sudor. La **deshidratación afecta al rendimiento deportivo y favorece la aparición de fatiga** por lo que ¡no olvides hidratarte! **No esperes a tener sed** y lleva contigo agua o bebidas hidratante cuando hagas ejercicio.

Transcurridos 30 minutos del inicio de la práctica deportiva, deberías empezar a beber líquido. Se recomienda un consumo de **150-200ml de agua o bebida deportiva cada 20 minutos**, que aproximadamente correspondería al contenido de un vaso. Cuando finalices el ejercicio debes reponer el agua y las sales minerales perdidas durante la actividad, por lo que se recomienda el consumo de bebidas que contengan agua, sales minerales, especialmente sodio, y carbohidratos.

Por otro lado, todo deportista debería tener presente que no es buena idea probar alimentos nuevos en días de competición, pues pueden provocar molestias gastrointestinales y reducir así el rendimiento. Del mismo modo,

	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 5 de 8

se debe evitar el consumo de legumbres antes de competencias, pues pueden provocar flatulencias y aumentar la aparición de flato.

Si te gusta hacer ejercicio recuerda que una **alimentación en el deporte variada y equilibrada** junto a una **buena hidratación** es clave para asegurar un buen rendimiento deportivo y reducir el riesgo de lesiones. Planifica las comidas antes, durante y después de la actividad física, bebe líquido y ¡no dejes

de moverte!



NUTRICIÓN

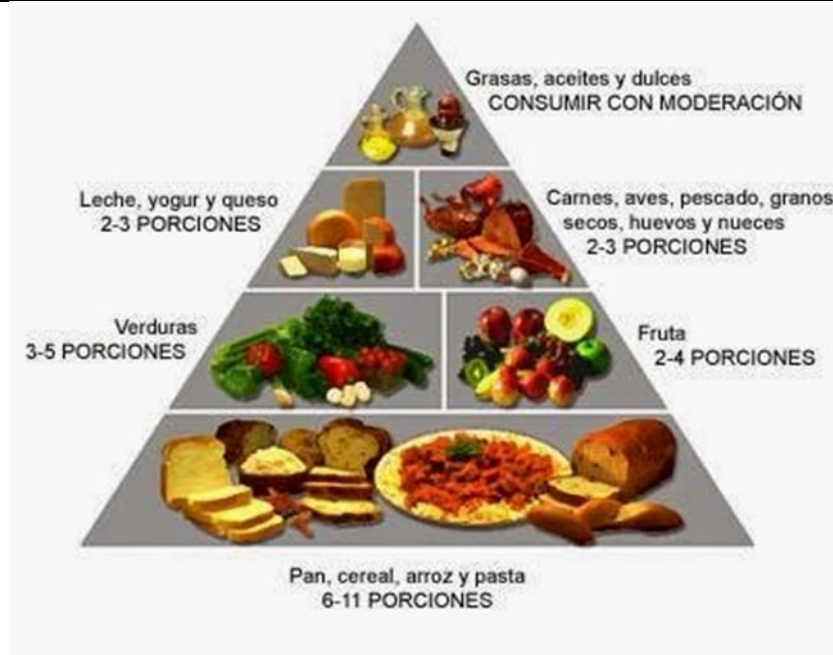
La alimentación es una función vital del organismo humano, pero también es un fenómeno social y cultural. Es un tema complejo que puede contemplarse desde numerosas perspectivas, entre las cuales podemos diferenciar las siguientes:

- 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.



ALIMENTACIÓN DIFERENTE A NUTRICIÓN En la actualidad la alimentación y la nutrición son dos conceptos que se confunden con facilidad y es necesario diferenciarlos:

- Alimentación: Es un proceso voluntario y consciente, suele estar condicionada por factores externos tales como hábitos y creencias culturales y religiosas, accesibilidad a determinados nutrientes, influencia de la publicidad, recursos económicos, etc. Es educable, por eso es importante que intervenga primero la familia y después la escuela en la construcción de conocimientos y actitudes que ayuden a los niños a tomar decisiones sobre su propia alimentación.

	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 8



PARA TENER EN CUENTA A LA HORA DE HIDRATARNOS

	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 8

Importancia de la Hidratación





-  Ayuda a transportar hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes, así como oxígeno, a las células para que produzcan la energía necesaria para un buen funcionamiento del cuerpo.
-  Facilita la eliminación de residuos de las células producidas en los procesos metabólicos, permitiendo una función química celular adecuada.
-  Mejora el funcionamiento de los riñones como eliminadores de residuos a través de la orina y controladores del nivel hídrico corporal, de sodio y otros electrolitos regulando el flujo de orina.
-  El agua corporal ayuda a regular la temperatura global del cuerpo a través del sudor, que es la forma más efectiva de prevenir el sobrecalentamiento del cuerpo.
-  Facilita la oxigenación de las células cerebrales y hace mantener al cerebro en alerta.
-  Mantiene la tensión arterial dentro de unos límites saludables.
-  Es fundamental en la digestión de los alimentos ya que facilita el paso de nutrientes a sangre y posterior distribución a las células. Agiliza el tránsito intestinal evitando el estreñimiento.
-  Lubrifica músculos y articulaciones para que funcionen correctamente.
-  Ayuda a humedecer los tejidos del cuerpo y a preservar la elasticidad, suavidad y color de la piel.


Ser integral
salud integral
www.serintegral.org

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN
<ol style="list-style-type: none"> 1. REALIZA UN RESUMEN DE LA TEORÍA SOBRE NUTRICIÓN 2. REALIZA UN VIDEO DE 3 EJERCICIOS BÁSICOS DE FUERZA CONCÉNTRICA Y EXCÉNTRICA CON PESO ADICIONAL, 4 SERIES DE 15 REPETICIONES (FLEXIONES DE CODO, SENTADILLAS, PESO MUERTO, AVANZADAS Y ABDOMINALES) 3. REALIZA UNA COMPOSICIÓN (DIBUJO) APLICANDO LA TÉCNICA DE BODEGÓN 4. DESCRIBE O CREA 3 JUEGOS DONDE SE TRABAJE LA FUERZA. Y EXPLICA TEORICAMENTE EN QUÉ CONSISTE CADA UNO DE ELLOS 5. PRACTICA UNO DE LOS JUEGOS DE FUERZA CON TU FAMILIA Y MANDA LA EVIDENCIA EN UNA FOTOGRAFÍA 6. ELABORAR EL APARATO DIGESTIVO EN TERCERA DIMENSIÓN, CON LOS MATERIALES QUE TENGAS A TU ALCANCE

FUENTES DE CONSULTA
https://nomen.es/importancia-de-la-alimentacion-en-el-deporte/#:~:text=Si%20te%20gusta%20hacer%20ejercicio,y%20%C2%A1no%20dejes%20de%20moverte!
https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Alimentaci%C3%B3n-Saludable.aspx

	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 8 de 8