

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 5

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Paola Mejía y Jorge Patiño		NÚCLEO DE FORMACIÓN: lúdico-recreativo	
CLEI: V	GRUPOS: SABATINO	PERIODO: 2	SEMANA: 16
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:	
1	10 de mayo	16 de mayo	
TEMAS: Nutrición y dibujo			

PROPOSITOS

Se busca que los estudiantes al terminar la guía interpreten las posibilidades expresivas artísticas, reconociendo también como los alimentos son importantes al cuerpo, la energía y los nutrientes son necesarios para estar saludables en tiempos en que la obesidad es un problema en la población mundial.

Teniendo en cuenta la promulgación de la Organización Mundial de la Salud –OMS, sobre el sobrepeso y la obesidad, cuya condición ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel global y que cada año cobra la vida de 2,8 millones de personas.

Es de recordar que el exceso de peso, conformado por sobrepeso y obesidad, es una enfermedad de origen multifactorial que debe tratarse de manera interdisciplinar con un tratamiento integral que incluya un plan nutricional, actividad física, abordaje psicológico y si es el caso, tratamiento farmacológico.

¡CUIDATE TU SALUD!

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

TEMA: NUTRICIÓN

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 2 de 5	

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.



Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total.

Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total.

Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2 g de sodio por día) ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 3 de 5

Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% para 2025; también acordaron detener el aumento de la diabetes y la obesidad en adultos y adolescentes, así como en sobrepeso infantil de aquí a 2025.

AHORA REALIZA LA SIGUENTE OBRA Y APLICA COLOR (RECUERDA QUE ES DE UNA PÁGINA)



1. Escribe que relación encuentras entre la imagen anterior y el tema de nutrición.
2. Escribe que entendiste de la lectura anterior de la nutrición
3. Busca el significado en el diccionario de los siguientes términos y escríbelos

• Nutrición	• Vitaminas	• Salud
• Alimentación	• Minerales	• Digestión
• Carbohidratos	• Proteínas	• Cuerpo
• Dieta	• Calorías	• Enfermedad

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 4 de 5

1. Realiza los 2 dibujos, sobre el tema de alimentación saludable y aplica las técnicas trabajadas en clase.



Ilustración 2 https://www.foodundercover.us/wp-content/uploads/2018/09/wall-1559553_1920.jpg

RESPONDE ¿por qué debemos incluir hortalizas en la alimentación diaria?

A continuación, se plantean 6 movimientos para ejercitar todo el cuerpo.

Se recomienda descansar 30 segundos entre cada repetición y no más de 2 minutos entre cada ejercicio.

El número de repeticiones se puede adaptar según la forma física de cada uno.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 5 de 5

Rutina

- **Calentamiento** 7 minutos de saltos con lazo o trote
- **Flexiones:** tres series de 15 repeticiones.
- **Sentadillas en un ángulo de 90°:** tres series de 30 repeticiones. (recuerda que las rodillas no pueden pasar la punta del pie)
- **Tijera:** 15 repeticiones por cada pierna
- **Fondos de tríceps:** tres series de 12 repeticiones. Con ayuda de una silla, colocar las manos en ella, distanciar los pies y bajar la cadera mientras se flexionan los codos.
- **Tabla:** 3 series de 30 segundos cada una, coloca los antebrazos en el piso y las puntas de los pies apoyados.
- **Abdominales superiores e inferiores:** 3 series de 20 repeticiones. Para los abdominales superiores: acostados en el suelo boca arriba, elevar el tronco hasta 45°. Y para los abdominales inferiores: acostados en el suelo, subir ambas piernas hasta un ángulo de 45°.

Estiramiento 30 segundos por cada extremidad se pueden basar en los estiramientos realizados en clase.

FUENTES DE CONSULTA

Imagen tomada <https://www.pinterest.com>

<https://www.hisour.com/es/chiaroscuro-17636/>