**GUIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Estudiante:*** | ***Asignatura: Educación Física*** | ***Curso:*** |
| ***Profesor : Carlos Infante*** | ***Habilidades: Conocer, Aplicar, Programar*** | |

Objetivo: Conoce y Aplica conceptos básicos de nutrición, a través del diseño de un plan de alimentación personal

***Instrucciones:***

***1.- Lee las instrucciones de esta guía o de lo contrario el PPT que explica la tarea que se debe realizar.***

***2.- al inicio de la guía o en el PPT se detallan conceptos claves para entender lo que significa la alimentación saludable.***

3.- TAREA, debes programar un PLAN DE ALIMENTACIÓN considerando: Edad, Género, Nivel de Actividad ***Física Considerar la tabla de alimentos y equivalencia en calorías y la tabla de gasto calórico diario, de acuerdo a edad y nivel de actividad física que están a final de la guía.***

***4.-El PLAN DE ALIMENTACIÓN***  lo puedes hacer al final de la guía o de lo contario en el cuaderno y enviar la foto, en cualquiera de los casos, al correo: **infantecarlos6223@gmail.com**

**INTRODUCCIÓN**

*Durante el crecimiento, los cambios físicos y orgánicos, requieren de un aporte extra de nutrientes para recuperar los tejidos perdidos y hacer frente, sin problemas, a las demandas que necesita nuestro cuerpo. Si se aporta menos del que se necesita, puede conllevar a problemas y retrasos en el crecimiento, y si es al contrario aportamos más de lo que se necesita, podemos tener problemas de obesidad, y por lo tanto también problemas en el crecimiento del organismo.*

*Cuando hablamos de aporte equilibrado, nos referimos al consumo de una gama de alimentos como verduras, carnes, pescados, legumbres, frutas, leche (derivados), pan, aceite, etc. Además, sería importante una aporte adecuado de alimentos según la edad, el gasto energético, las condiciones climatológicas, etc. Sin duda, los países donde el frio, es intenso y abundante, durante casi todo el año, la dieta debe estar basada en un aporte extra de grasas e hidratos de carbono, y si por el contrario son zonas donde la temperatura es elevada, el aporte de agua debe ser sumamente abundante además de consumir alimentos ricos en agua, como frutas, verduras*.

**Composición de los alimentos**

  Todos los alimentos contienen una serie de nutrientes que debemos de conocer y saber.

**Las proteínas**: son unos de los elementos más importantes de nuestra alimentación, ya que son las barreras del organismo, y son componentes fundamentales de las células. Lo podemos encontrar en los huevos, carnes, leche y legumbres.

Las grasas: son muy necesarias en nuestro organismo e incluso vitales, pero en exceso perjudican gravemente la salud, ya que dificultan el paso de la hemoglobina por los diferentes conductos. Se encuentran en los cereales, pan, aceites, carnes.

Los azúcares: también sirve de combustión para nuestro organismo, la energía que se produce es vital, para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Los azúcares los podemos encontrar sobre todo en los dulces y en las

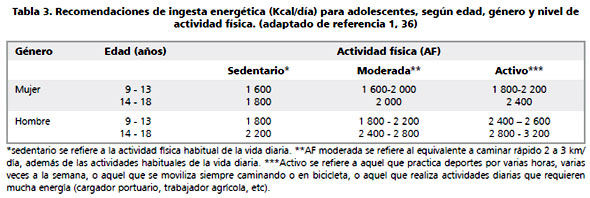
   Es recomendable hacer de tres a cinco comidas diarias, y hacer fuertes sobre todo el desayuno y la comida. Ya que así conseguiremos más aporte continuado y equitativo de los alimentos, ya que si dejamos el estómago mucho tiempo sin alimentos, y por lo tanto daños en estas edades de crecimiento.

   Debemos de beber al menos dos litros diarios de agua, e incrementarlo en fechas calurosas como verano y primavera. Además con el ejercicio físico la pérdida de agua es importante. No es recomendable beber a grandes tragos sino cortos y continuados. También el agua muy fría puede ocasionar problemas, ya que el contraste de temperaturas del agua y de nuestro cuerpo varía mucho y puede producir un corte de digestión.

Podemos comer de todo pero sin abusar de aquellos productos que nos perjudican en exceso. La bollería industrial y las golosinas, son gran aliadas de nuestros alumnos, debemos de intentar sustituirla por otros alimentos más beneficiosos como frutas. Además estos alimentos no recomendables perjudican seriamente la salud bucal de nuestros alumnos.

* Tomar cada día fruta al menos dos piezas, una de ellas un cítrico, y hortalizas verduras o ensalada. Además, tomar legumbres dos o tres veces a la semana. Sin duda, este es el mejor combustible que podemos encontrar.
* Consumir diariamente tres raciones de productos lácteos. Independientemente de si son yogures, leche, queso, mantequilla. Todos ellos tienen el suficiente calcio, para nuestra dieta diaria.



****