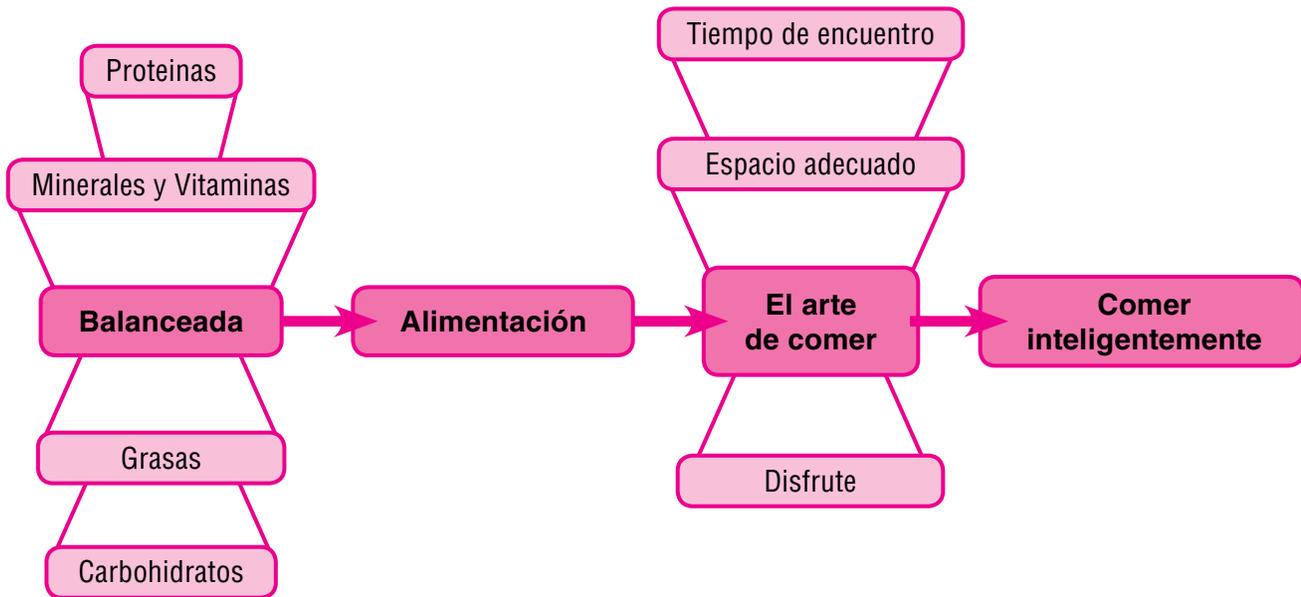


Hábitos alimentarios

En esta parte aprenderemos algunos principios que nos ayudarán a desarrollar hábitos para una alimentación balanceada en la que se incluyan alimentos variados que nos aporten todos los nutrientes necesarios para mantener la energía que requerimos en el desarrollo de nuestras actividades diarias.

También aprenderemos que en la alimentación se deben tener en cuenta otros elementos importantes como el tiempo y el espacio para disfrutar el encuentro con otras personas, conversar, compartir un chiste o saber de otras personas cercanas.

En este capítulo encontrarás algunas recomendaciones generales para aprender a comer de manera inteligente y, en especial, sanamente. Además, algunas actividades prácticas para poner a prueba tus conocimientos.



Tema 4.

Alimentación balanceada



Indagación Una mirada en casa

- ¿Te has preguntado por qué en tu casa siempre te dicen que tienes que comer para estar saludable?
- ¿Qué crees que significa comer saludable?
- ¿Cuando haces educación física o te enfrentas a una actividad muy exigente a nivel físico, qué comes? ¿Mantienes tu comida normal o la cambias? ¿Por qué?
- Comenta tus respuestas con tus compañeros.

Entendemos por...

Salud: no solo la ausencia de enfermedad, sino el bienestar pleno de cualquier persona que incluye bienestar emocional, sitio digno donde vivir, alimentación adecuada, participación en la vida social y derecho a decidir asuntos de su comunidad.



Conceptualización Alimentación inteligente

Es importante tener una alimentación balanceada en la que se incluyan tus comidas preferidas para lograr el desarrollo óptimo de las condiciones físicas y mentales y, por consiguiente, tener un adecuado proceso de crecimiento.

La alimentación balanceada debe ser rica en vitaminas, minerales, proteínas, grasas e hidratos de carbono y, además, debe incluir un adecuado consumo de agua.

Es necesario, entonces, saber qué son y en qué alimentos encontramos esos nutrientes. Veamos una lista detallada de estos.

- **Minerales y vitaminas:** son sustancias inorgánicas y se requieren en pequeñas cantidades, aunque no por eso dejan de ser importantes y necesarias para la salud. Las vitaminas y los minerales se obtienen principalmente de las frutas, las verduras, la leche y los huevos.
- **Proteínas:** constituyen y regeneran las partes del organismo; una gran cantidad de ellas se concentra en el tejido muscular y otras se distribuyen en los tejidos blandos, los huesos, los dientes, la sangre, entre otros. Se encuentran en la leche, las carnes, los huevos y el queso.
- **Grasas:** son sustancias orgánicas que se encuentran en ciertos tejidos de plantas y animales; proporcionan energía al organismo y se obtienen del aceite, las carnes de res, pescado y cerdo y la leche entera y sus derivados.
- **Hidratos de carbono:** conocidos también como carbohidratos; suministran al organismo la energía necesaria para su buen funcionamiento; se obtienen del azúcar, la miel, los cereales y las leguminosas.
- **Agua:** es un compuesto importante en una dieta balanceada porque con ella se realizan muchas reacciones químicas de la célula; actúa como medio de transporte de nutrientes y varias sustancias del organismo, incluyendo las de desecho. En general, el agua tiene función en la digestión, la absorción, la circulación y la excreción del organismo. Por ello, es importante que cuando vayas a realizar actividades físicas, lleves contigo agua para hidratarte constantemente.

Día a día

Recuerda incluir en tu alimentación diaria las porciones sugeridas de alimentos que incluyan, de manera equilibrada, carbohidratos, proteínas, minerales, grasas. No olvides que la hidratación es parte indispensable de una dieta balanceada.

Frutas A	Cal c/100g	Sodio mg. Na	Calcio mg. Ca	Hierro mg. Fe	Fósforo mg. P	Potasio mg. K	Vit A U.I.	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.C mg
Cerezas	70	0.4	25	0.4	20	200	200	0.05	0.05	0.2	12
Ciruelas	45	1	12	0.4	27	190	50	0.04	0.04	0.4	6
Coco	320	28	20	2.0	85	300	10	0.05	0.03	0.5	3
Chirimoya	95	-	30	0.6	35	-	20	0.09	0.12	1.1	15
Durazno	50	1	10	1.0	20	180	800	0.02	0.05	0.9	15
Frambuesas	50	1	25	1.0	30	160	130	0.03	0.07	0.9	25
Guayaba (Goiaba)	50	3	20	0.7	35	250	280	0.03	0.05	1.0	75
Kiwi	55	4	30	0.4	41	300	175	0.02	0.05	0.5	80
Limón	30	2	26	0.6	18	140	25	0.04	0.02	0.1	52
Mandarina	45	1	25	0.3	18	160	400	0.04	0.04	0.3	30
Mango	58	-	15	0.6	22	-	30	0.05	0.02	0.7	5
Manzana	59	1	7	0.3	12	110	50	0.03	0.03	0.2	6
Melón	30	12	14	0.4	16	250	1000	0.03	0.02	0.02	30
Naranja	49	1	40	0.5	20	180	200	0.08	0.04	0.3	55
Papaya	35	3	20	0.3	15	230	1500	0.03	0.04	0.3	60
Pera	55	2	9	0.3	13	125	20	0.02	0.03	0.2	5
Sandia	30	1	10	0.4	9	120	350	0.03	0.03	0.2	6
Tamarindo	30	1	10	0.4	9	120	350	0.03	0.03	0.2	6
Frutas B											
Banana	90	1	9	0.6	28	400	80	0.05	0.07	0.7	10



Aplicación Práctica

Es hora de movernos y aprovechar la energía que nos dan los nutrientes de los alimentos que consumimos. No olvides que lo ideal es haber comido dos horas antes de cualquier actividad física.

Ahora, el primer momento para la actividad física: ¡el calentamiento!

Ejercicio 1

De acuerdo con las indicaciones y el conocimiento adquirido sobre la forma de hacer un calentamiento, inicia la práctica con un adecuado calentamiento. Recuerda los pasos que debes seguir de acuerdo con la actividad que vayas a realizar, bien sea jugar baloncesto, practicar ciclismo, nadar, jugar béisbol, etc. Escribe los ejercicios que propones para tu calentamiento e intercámbialos con los de un compañero de la clase.

Hagan los ejercicios propuestos por su compañero.

	Ejercicios propuestos	Recursos
Ejercicios de movilidad de tus articulaciones		
Ejercicios para aumentar tu frecuencia cardiaca		
Estiramientos de algunos músculos		

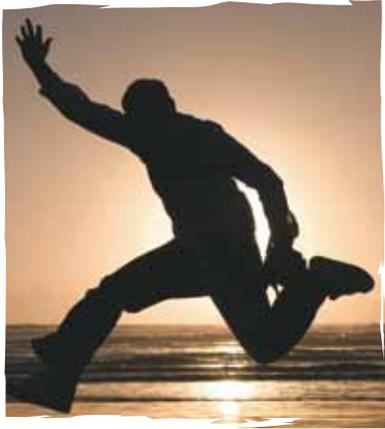
Ejercicio 2

Organización: es hora de trabajar en equipo. Necesitamos de toda la creatividad para que realicemos ejercicios con diferentes elementos que se pueden utilizar en educación física y son muy sencillos de obtener.

Desarrollo: el curso se dividirá en cuatro grupos y cada uno de ellos planeará tres ejercicios con un elemento como se indicarán en el cuadro (con el cuerpo, con pelotas, bastones y sogas) para que los realicen los demás compañeros.

Cada ejercicio durará de tres a cinco minutos, de manera que, todos puedan conocer los ejercicios que cada grupo propuso. Ten presentes los ejemplos para que a partir de ellos y con tu creatividad propongas algo novedoso y llamativo para tus compañeros.

Es importante que en la planeación se tomen en cuenta las condiciones de tu colegio para determinar el área de trabajo para realizar cada ejercicio.

Grupo	Elemento	Ejemplos de ejercicios
Grupo 1	Ejercicios con el propio cuerpo 	Puedes planear saltos, giros, carreras, paso de obstáculos, rollos, etc.
Grupo 2	Ejercicios con pelotas 	Puedes planear juegos que tengan movimientos como lanzar y atrapar.

Grupo	Elemento	Ejemplos de ejercicios
<p>Grupo 3</p>	<p>Ejercicios con bastones</p> 	<p>Puedes planear actividades como mantener el bastón sobre la palma de tus manos el mayor tiempo posible, estirar con ayuda del bastón, etc.</p>
<p>Grupo 4</p>	<p>Ejercicios con sogas</p> 	<p>Puedes proponer saltos a un pie, cambiando de dirección cada 3 saltos, etc.</p>

No olvides que la hidratación es parte fundamental para el desarrollo de cualquier actividad física. Por eso, te proponemos tomar un sorbo de agua cada vez que un grupo inicie la explicación de sus ejercicios.

Vuelta a la calma

Realicen una serie de estiramientos que les permitan recuperarse del esfuerzo de los ejercicios practicados.