

Actividades de Continuidad pedagógica N°5

Institución: Escuela Secundaria N°1

Materia: Educación Física.

Profesor: Cugnata Valeria

Año: 6 to

Correo de la Profe: Cugnatav@gmail.com

1- Los invito a leer la siguiente página de Oms sobre “La Alimentación Saludable”
<https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

2- ¿Cómo podemos mantener una dieta saludable?

3- ¿Qué debemos tener en cuenta?

4- ¿Qué se debe tener en cuenta a la hora de pensar en la composición de una dieta saludable?

5- ¿Cómo se compone la dieta de las personas hoy en día?

A- Los invito a leer los temas relacionados hagan clic en la palabra y los llevara a la página donde trata de ese concepto.

B- En relación a la actividad física ¿Por qué es importante realizar actividad física, mencione sus beneficios?

C- En relación al etiquetado frontal ¿Qué es? ¿Para qué sirve? Armar un texto explicativo luego de la lectura de la página. En ella encontraras preguntas y respuestas (dando click arriba de la pregunta) videos que te van aportar más información para armar tu texto. <https://www.paho.org/es/etiquetado-frontal-advertencias-argentina>

D- Alimentación deportiva ¿Qué es? Te invito a leer y definirla

Alimentación saludable ¿a qué nos referimos?

Seguramente, muchas veces, hayas escuchado hablar sobre la importancia de llevar una alimentación saludable y equilibrada para mantener tu salud, pero...

❖ No se trata de seguir una dieta específica, con un límite de tiempo, sino de que perduren en tu vida y que satisfagan las necesidades nutricionales de cada persona. Si lo consigues, no solo te ayudará a estar mejor físicamente, sino que también te hará sentir mejor anímicamente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describen como alimentación saludable aquella que **aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana**. Esto se llama también alimentación saludable y equilibrada.

Alimentación deportiva

Como ya hemos comentado, una alimentación saludable es importante para tener un estado de salud óptimo. Cuando realizas actividad física, el cuerpo **consume más energía**, por lo que las demandas calóricas aumentan. Estas demandas pueden obtenerse de reservas energéticas o a través de la alimentación.

La alimentación deportiva no es mucho más diferente que la de toda persona sana, solamente que se tienen que **tener en cuenta las necesidades calóricas** según actividad, edad y sexo de cada persona, para así obtener la energía necesaria para llevar a cabo la actividad.

Es importante que en tu día a día ingieras los nutrientes necesarios consumiendo todos los grupos de alimentos:

Así mismo, además de la importancia de la alimentación, también es sumamente **importante la hidratación**, ya que al realizar ejercicio físico se pierden grandes cantidades de líquido a través de la sudoración. Si no tomas suficiente líquido, el rendimiento deportivo disminuye con la aparición de la fatiga.

¿Cómo deber ser una alimentación saludable?

Una alimentación saludable te ayudará a sentirte mejor y prevenir diferentes enfermedades, por este motivo, la alimentación cumple un rol fundamental en el cuidado de la salud.

Estas son algunas de las características principales de una dieta saludable y equilibrada:

Alta en frutas, verduras y hortalizas: consume al menos 5 raciones de frutas y verduras al día. Para ello, incluye verduras en todas las comidas, consume fruta fresca como postre o tentempié. Esto te ayudará no solo a incluir fibra, sino también las vitaminas, minerales y antioxidantes que tu cuerpo necesita.

Baja en azúcar: limita el consumo de azúcar.

Alta en proteínas de calidad: aumenta el consumo de huevos, legumbres, carnes magras, lácteos, estos aportan proteínas de alta calidad que contienen todos los aminoácidos esenciales y ayudan al organismo a crear y reparar las células y el músculo.

Con grasas saludables: disminuir el consumo de alimentos ricos en ácidos grasos saturados y aumentar el consumo de grasas insaturadas como el aceite de oliva, el aguacate, las nueces, el pescado azul.

- ❖ La ingesta de carbohidratos es importante antes, durante y después del entrenamiento, tanto aquellos de absorción lenta como patatas, pastas y arroz, como los de absorción rápida como frutas. Estos te aportan el combustible necesario para tus músculos.
- ❖ La ingesta de proteínas también es fundamental para las personas que practican deporte, ya que son las encargadas de construir tejidos musculares.
- ❖ Las grasas son también un macronutriente fundamental en la alimentación del deportista, aunque siempre hay que escoger grasas de calidad como las grasas insaturadas, y disminuir el consumo de grasas saturadas. Estas son la fuente de energía necesaria para ejercicios largos de baja intensidad.
- ❖ Así mismo, además de la importancia de la alimentación, también es sumamente **importante la hidratación**, ya que al realizar ejercicio físico se pierden grandes cantidades de líquido a través de la sudoración. Si no tomas suficiente líquido, el rendimiento deportivo disminuye con la aparición de la fatiga.

¿Qué comer antes y después de entrenar?

En la alimentación de un deportista, saber qué comer antes y después de entrenar es de suma importancia, **tanto para un buen rendimiento físico como para una óptima recuperación tras el entrenamiento.**

¿Qué comer antes de entrenar?

Dependiendo del momento en el que comience la actividad, puedes consumir diferentes alimentos. Lo ideal es **comer algo entre 1 y 4 horas** antes del entrenamiento y que estén constituidos principalmente por hidratos de carbono además de proteína.

Si el ejercicio lo vas a realizar una hora después de comer, los alimentos tienen que ser ligeros. Se deben evitar los alimentos ricos en fibra y en grasa. Algunos ejemplos son:

Porridge de avena con leche desnatada y frutos secos.

Un batido de plátano.

Huevos con tostadas de pan y un [té matcha](#).

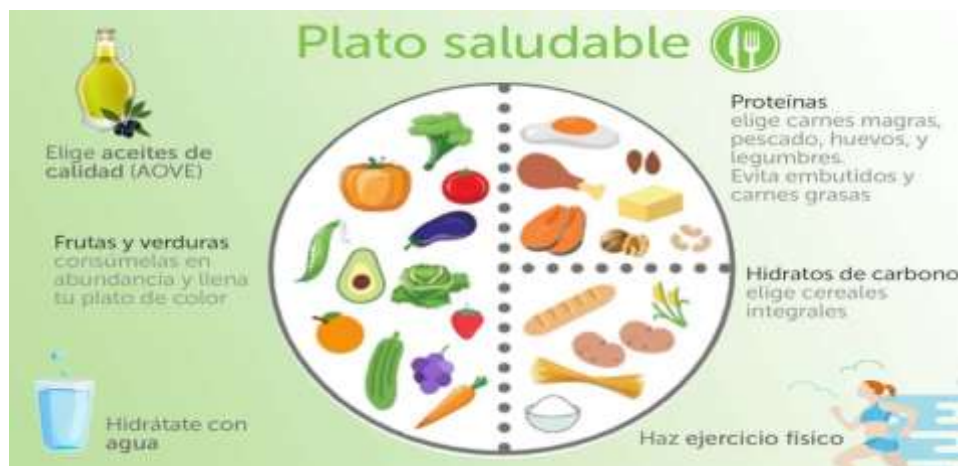
Sandwitch de pavo.

¿Qué comer después de entrenar?

Es importante que **la primera hora posterior al entrenamiento** consumas alguna comida con carbohidratos simples y algo de proteína, como por ejemplo fruta, cereales, miel, yogur natural, huevo, etc.

Como has visto, **la importancia de la alimentación saludable**, tanto en el deporte como en la vida diaria, se basa en consumir más comida real y menos envasada, y en proporcionar una gran variedad de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para llevar una vida saludable.

- E-** Te invito a que realices un cuadro donde reúnas los principales momentos en la alimentación de un deportista y que des algunos ejemplos de que ingerir teniendo en cuenta los nutrientes necesarios.



Partes del plato saludable

Las verduras: mitad del plato

Los alimentos que mayor proporción tienen en este plato saludable son las **verduras**. De hecho, cuantas más y más variadas, mejor, aunque hay que tener en cuenta las que papas no cuentan dentro de este grupo. En otras palabras, casi la mitad de lo que comemos debe estar compuesto por estos alimentos. Para alcanzar este objetivo, podemos incluir un plato de verduras, bien en el almuerzo o bien en la cena, pero mantenerlo siempre en nuestra dieta diaria.

Las proteínas: 1/4 del plato

El segundo grupo más importante en un plato saludable son las **proteínas saludables**, que podemos obtener, sobre todo, de los huevos, el pescado, la carne de ave, las legumbres (habichuelas, garbanzos, lentejas...) y los frutos secos. Se recomienda reducir el consumo de carne roja y de queso, así como de beicon, fiambre y cualquier tipo de carne procesada. Eso sí, para evitar un consumo excesiva de proteínas, solo debemos tomar una única ración diaria de carne o de pescado.

Los cereales: 1/4 del plato

Seguidamente, nos encontramos con el **grupo de los cereales**, que se recomienda que sean integrales, de grano entero, y variados, como el pan, la pasta y el arroz integral, evitando las harinas y los granos refinados, como el arroz no integral y el pan blanco.

Y, por supuesto, no podemos olvidarnos de la fruta. Si queremos cumplir con todos los requisitos del plato saludable, debemos comer, mínimo, [dos piezas de frutas al día](#), también lo más variadas posibles, ya que cada una posee beneficios propios. Lo mejor es ingerir la fruta en su estado más natural, pero también existen alternativas válidas, como los zumos, que también nos aportan los nutrientes que necesita nuestro organismo.

Otras recomendaciones en el plato saludable

Por otro lado, en el plato saludable o plato de Harvard se dan otras recomendaciones

- En cuanto al **uso de aceites**, ya sea para cocinar o para aliñar nuestras ensaladas, el plato saludable recomienda optar por los más saludables, especialmente el de oliva, aunque también son válidos el de girasol, el de maíz y el de soja. A pesar de todo, el consumo de aceite debe ser moderado, sobre todo si se sufre de problemas como el sobrepeso.

- El plato saludable también incluye las **bebidas**, preferiblemente evitando las azucaradas y limitando la leche y los lácteos a una o dos raciones diarias.

La [hidratación](#) debe basarse en el consumo, sobre todo, de agua.

Finalmente, como complemento a una buena alimentación, también debemos mantenernos activos, con una actividad física adecuada.

- Aunque el plato saludable se centra sobre todo en lo que comemos, también incluye la figura de una persona corriendo para recordarnos que el ejercicio diario y mantenerse activos es fundamental para mantener un peso saludable.

D-Te invito a que de acuerdo a los hábitos alimenticios que tengas armes tu propio plato y luego otro de acuerdo a lo que deberías incorporar y quitar de acuerdo a los estudiado con el fin de aportar los conocimientos a una buena alimentación equilibrada.