

PLAN DE CONTINUIDAD PEDAGÓGICA N°6

EDUCACIÓN FÍSICA

5°1

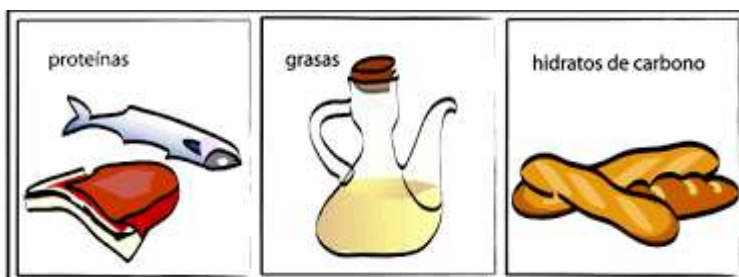
Sistemas energéticos

El cuerpo humano se nutre de los alimentos que consume, según su variedad y calidad. Pero ellos no pueden ser utilizados directamente para proveer la energía que requiere el cuerpo para su funcionamiento. Para ello, el cuerpo los digiere, sintetiza, los transforma y los almacena según sus características, eliminando todo aquello que no sea de utilidad”.

Los alimentos están compuestos, en su gran mayoría, por los denominados macronutrientes. Los macronutrientes son los nutrientes de los cuales puede extraerse energía para ser utilizada por nuestro cuerpo.

• Los macronutrientes son:

- los hidratos de carbono o carbohidratos;
- los lípidos o grasas;
- las proteínas.



El cuerpo, a partir de la digestión, sintetiza los alimentos que ingerimos y selecciona estos macronutrientes para ser almacenados o utilizados, según sus características. Principalmente, el cuerpo utilizará como fuente de energía los hidratos de carbono y las grasas dejando como última opción las proteínas. Las proteínas son utilizadas, en mayor medida, para formar estructuras. Por ejemplo, forman la mayoría de los tejidos del cuerpo. Pero en caso de que el organismo precise energía y no pueda abastecerse de las grasas o hidratos de carbono, podrá utilizar las proteínas para ello.

ACTIVIDAD:

Todos los alimentos envasados deben presentar, en su envase, un cuadro o leyenda con el título “Información nutricional”. En este cuadro pueden conocer cómo están compuestos los alimentos y cuáles de los macronutrientes incluyen.

Realizar un listado con los alimentos que puedan encontrar en sus casas, indicando cuáles de los macronutrientes los componen. Pueden realizar un cuadro con la siguiente información:

Ejemplo:

ALIMENTO	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS/GRASAS	PROTEÍNAS	CANTIDAD DE MACRONUTRIENTES	APORTA ENERGÍA
Harina	si	si	si	3	si
Sal	no	no	no	0	no

Como esta actividad no implique movimiento te propongo que elijas una actividad que te guste y disfrutes realizándola.

“Recuerda la importancia que tiene para nuestra salud realizar actividad física”.