



GUIA N°4 EDUCACION FISICA

3° BÁSICO

Semana del 06 al 10 de abril

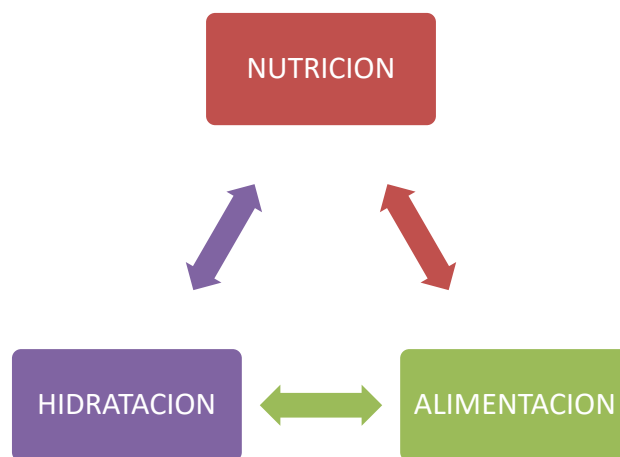
Contacto profesor d.acuna@colegioclubhipico.cl

Nombre: _____ Fecha: _____ Curso: _____

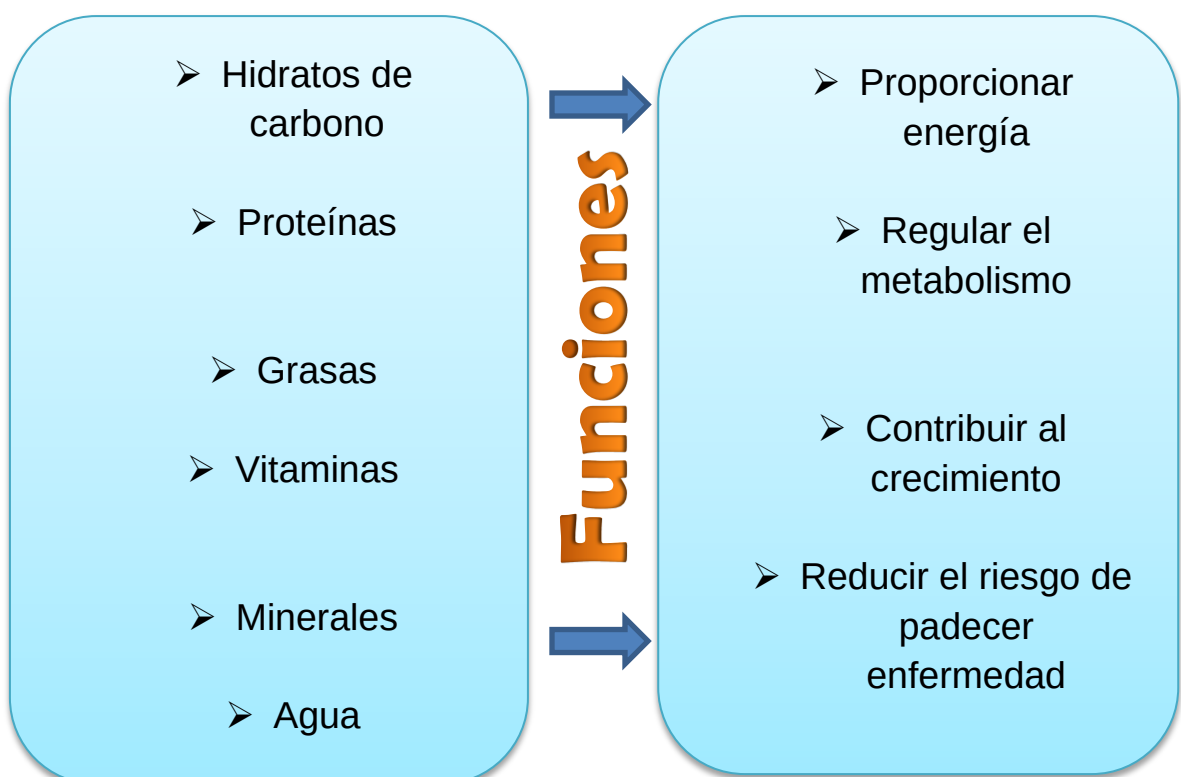
Objetivo de aprendizaje

OA9.- Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

"LA ALIMENTACION Y LOS HABITOS SALUDABLES"



Gracias a la alimentación obtenemos de los alimentos los nutrientes principales, que son:



¿Qué son Los CARBOHIDRATOS?

También conocido como **HIDRATOS DE CARBONO**, son alimentos que nos entregan energía al instante. Su principal función en el organismo es la de contribuir en almacenar y obtener **energía de forma inmediata.** Existen carbohidratos simples y complejos.

Algunos alimentos que son ricos en carbohidratos son los siguientes:

- a) Frutas y verduras
- b) Leche
- c) Yogurt
- d) Queso
- e) Legumbres
- f) Pasta y arroz



¿Qué son las GRASAS?

Las grasas son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer algunas grasas, aunque también es dañino comer demasiado.

Todas las grasas están compuestas de ácidos grasos **SATURADOS** e **INSATURADOS**. Se denominan saturadas o insaturadas dependiendo de cuánta cantidad de cada tipo de ácido graso contienen.

Algunos alimentos que contienen grasas saludables:

- a) Pescado
- b) Semillas
- c) Frutos secos
- d) Aceite de oliva
- e) Linaza





¿Qué son las PROTEINAS?

"Son nutrientes esenciales para el organismo y cumplen funciones estructurales"

Características:

- Su origen es animal o vegetal
- Gracias a ellas se forman tejidos, enzimas y hormonas de nuestro cuerpo
- Están formados por aminoácidos
- Son indispensables para la formación y recuperación de los músculos, huesos y otros tejidos

Alimentos que lo contienen:

- a) Pescado
- b) Huevo
- c) Soya
- d) Avena
- e) Pechuga de pavo
- f) Pechuga de pollo



Responde en la guía o en tu cuaderno:

1. La siguiente imagen nos muestra la cantidad de calorías, grasas y proteínas que uno puede encontrar en todos los alimentos envasados:

Datos de Nutrición	
1 raciones por envase	
Tamaño por Ración 1 bar	
Cantidad por Ración	
Calorías	360
% valor diario*	
Grasa Total 21g	32%
Grasa Saturada 13g	65%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 20g	7%
Sodio 60mg	3%
Carbohidrato Total 44g	15%
Fibra Dietética 2g	8%
Los azúcares totales 41g	
Incluye 38g Azúcares añadidos	44%
Proteínas 0g	

Barra de dulce

Siempre se debe observar el tamaño de la porción

Este producto es RICO en grasa total y grasa saturada. Para cada día, se debe tratar de consumir NO MAS de un total del 100% de éstos

Deberás buscar alimentos que contengan barra nutricional (como en la imagen) y sean ricos en **CARBOHIDRATOS**, **GRASAS** y **PROTEÍNAS**. Debes recortar los datos de nutrición y pegarlos en tu cuaderno anotando además el nombre del alimento. Tendrán que ser 5 recortes por cada nutriente.

2. Arma tu colación saludable para el colegio, pegando el recorte del alimento, anotando los nombres y el aporte nutricional que entrega cada uno. Tu bolsa deberá contener al menos 5 alimentos diferentes.



REFLEXION

(Responder en tu cuaderno)

¿Cuál de los nutrientes es el que más te costó aprender y por qué?

¿Cuánto tiempo necesité para hacer esta actividad?

¿Tuviste el apoyo de algún familiar al realizar la tarea? Cuenta lo que aprendiste
