Guía 1 Sexto Básico

 Asignatura: Educación Física y Salud

 **Alimentación y Vida Sana**



Una preocupación constante de Fundación Integra es que los niños y niñas de nuestro país, adquieran desde sus primeros años, hábitos de vida saludable, promoviendo el juego activo, la vida al aire libre y una alimentación equilibrada.

La vida saludable está relacionada a una dieta equilibrada y al ejercicio físico. Ambos son vitales en el crecimiento y la salud de los niños, especialmente como forma de prevención del sobrepeso, la obesidad y de los problemas psicológicos que de ellos se derivan.

 **Una alimentación saludable:**

* Nos entrega todos los nutrientes necesarios para tener una vida sana y activa.
* Contempla 4 horarios de comidas: desayuno, almuerzo, merienda, once o cena.
* Incorpora y combina todos los alimentos que conocemos: lácteos, pan, verduras, frutas, legumbres, carne de vacuno, pollo y pavo, pescado, papas, arroz, avena, fideos, aceite, huevos, azúcar, etc.
* La cantidad de alimentos que debemos consumir depende de la edad, el sexo y la actividad física que tengamos

 **Nuestra alimentación mejora:**

* Consumiendo 3 veces al día productos lácteos como: leche semi descremada, descremada, yogur, quesillo o queso fresco.
* Comiendo al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores al día. Elige las frutas y verduras de la temporada, son más baratas y nutritivas.
* Comiendo porotos, lentejas, garbanzos o arvejas al menos 2 veces por semana.
* Consumiendo pescado a lo menos 2 veces por semana.
* Cocinando con menor cantidad de aceite.
* Preparando frituras máximo 1 ó 2 veces al mes, evitando la mayonesa y usando menor cantidad de mantequilla, margarina y paté.
* Reduciendo la cantidad de sal y azúcar.
* Tomando al menos entre 4 y 6 vasos de agua al día.





La buena forma física es esencial para una buena salud y es una de las mejores cosas que se pueden hacer para el cuerpo, la mente y el espíritu. El ejercicio mejora la manera en que trabaja el cuerpo y puede hacer que la persona luzca mejor, se sienta mejor e incluso que viva más tiempo.

 



* Indicaciones: responda las preguntas y luego envié fotografías con las respuestas al correo institucional del profesor fernandoduran.ccq@gmail.com
* Fecha de entrega: desde 30 de marzo hasta el 03 de abril.
* Profesor: Fernando Duran L.
* Nombre del estudiante:
* Curso:

1.- Menciona tres efectos en la salud, que son causados por malos hábitos alimenticios.

2.- Explica porque es importante realizar actividades físicas en forma permanente, para gozar de una buena salud.

3.- ¿Qué beneficios obtenemos con una alimentación saludable?

4- Dentro de los alimentos ¿Que son los Carbohidratos?

5- ¿Cuáles son los alimentos ricos en proteínas?

6-Según lo leído anteriormente y ocupando tus propias ideas, crea y escribe una minuta saludable para los cinco días de la semana, contemplando los 4 horarios de comida.

Ejemplo. lunes: desayuno………….almuerzo………..merienda……….once……

 Martes: desayuno…………almuerzo………….merienda……….cena……..