



**Asignatura:** Educación Física

**Nivel:** 1º y 2º medio

**Unidad:** salud y bienestar

**Objetivo de Aprendizaje 04** investigar y promover vida saludable, reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación y controlar enfermedades específicas causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

### Contenido

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes: Tiene que ser completa: debe aportar todos los **nutrientes que necesita el organismo** son: **hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.**

### Los nutrientes

Son muchos los alimentos que día a día incorporas a tu organismo. Estos constituyen una combinación de variados nutrientes necesarios para crecer, regenerar tejidos y obtener energía.

A continuación se muestran los tipos de nutrientes que existen y la función de cada uno de ellos en tu organismo.

**CARBOHIDRATOS.** Son la mejor fuente de energía inmediata. Sirven para el crecimiento, la actividad física y mental.



**LÍPIDOS.** Proporcionan energía de reserva y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.



**PROTEÍNAS.** Contribuyen al crecimiento y la reparación de las células y estructuras dañadas, forman parte de los mecanismos de defensa del organismo, participan en la contracción muscular y, aceleran las reacciones químicas, entre otras funciones.



**VITAMINAS Y MINERALES.** Las vitaminas y minerales participan en la regulación de las funciones celulares. Algunos ejemplos son: vitamina C, que es necesaria para el funcionamiento del sistema de defensa del organismo, y el hierro, un mineral que se requiere para formar células sanguíneas.



**AGUA.** El agua es un nutriente vital, ya que corresponde a más de la mitad de la masa corporal interna. Entre otras funciones, regula la temperatura interna, permite el transporte de sustancias y facilita la eliminación de los desechos.



Desarrollo del contenido

✓ Identifique y complete alimentos ricos en:

Carbohidratos	Lípidos	Proteínas	Vitaminas	Minerales

Evaluación del contenido

- ✓ Desarrolla la actividad en tu cuaderno o guía, envíala al correo que está indicado en la parte inferior de la página. El mail debe indicar en asunto: nombre alumno y curso. (ejemplo: Antonia Cabezas 2E)
- ✓ Durante el periodo de vigencia de la guía n°4 elije dos días de cada semana y anota la cantidad de nutrientes que ingieres en tu vida cotidiana.

**Semana**

**Día1**

Carbohidratos	Lípidos	Proteínas	Vitaminas	Minerales
Ej azúcar				
Pan				

**Día2**

Carbohidratos	Lípidos	Proteínas	Vitaminas	Minerales

**Semana**

**Día1**

Carbohidratos	Lípidos	Proteínas	Vitaminas	Minerales

**Día2**

Carbohidratos	Lípidos	Proteínas	Vitaminas	Minerales

Link

<https://www.minsal.cl/envejecimiento-y-obesidad-infantil-marcaron-la-agenda-del-grupo-apec-salud/>

<https://www.eldinamo.com/nacional/2019/10/16/por-que-en-chile-es-el-pais-con-mas-obesidad-de-la-ocde/>

Profesor a cargo: Roxana Silva.  
Contacto: astorgaroxanas@gmail.com

QUÉDATE EN CASA  
POR TI, POR TODOS

