

## GUIA DE ACTIVIDADES. N° 4

### 5° - 6° Básico

DEPARTAMENTO	ATME	ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA
OA PRIORIZADOS	1	FECHA DE INICIO	24 DE MAYO
LETRA DEL NIVEL	A-B-C-D-E	FECHA DE TERMINO	04 DE JUNIO

#### Indicaciones del profesor.

Lee atentamente la guía, resuelve utilizando las clases, guías o videos subidos a classroom para resolver dudas . Recuerda que nuestras guías tienen 2 ACTIVIDADES y **NO SE DEBEN SUBIR A CLASSROOM O ENVIAR POR CORREO**

#### Contenido.

- **Comprender la importancia de la actividad física en la vida de una persona.**
- **Clasificación de los Alimentos**

## ¿Cómo se clasifican los alimentos?

Los **alimentos** son indispensables para la vida. Suministran al organismo la energía y las sustancias químicas necesarias para la formación, el crecimiento y la reconstrucción de los tejidos.

### Clasificación de los alimentos

La calidad de un alimento depende de su valor nutritivo (nutrientes que contiene), de su salubridad y de sus características organolépticas (aspecto).

Los **alimentos** se pueden clasificar según sea:

#### Su origen:

##### Alimentos de origen vegetal:

- **Cereales:** se pueden consumir en su forma natural o como producto derivado, entre los más comunes se encuentran el trigo, arroz, maíz, avena, cebada y centeno, así como los productos elaborados a partir de sus harinas, como pan y pastas para sopa, entre otros. Son ricos en almidones y constituyen una fuente fácil y directa de energía.
- **Legumbres:** son los granos secos que provienen de las plantas con vaina, entre ellas se encuentran las judías verdes, las habas, las lentejas y los garbanzos. Este grupo de alimentos aporta principalmente hidratos de carbono y proteínas. Además, contienen cantidades significativas de fibra.
- **Frutas y verduras:** son fuente importante de fibra, vitaminas y minerales, destacando la vitamina C de los cítricos y la vitamina A procedente del caroteno de las zanahorias y verduras con hoja, también son buena fuente de vitamina K y ácido

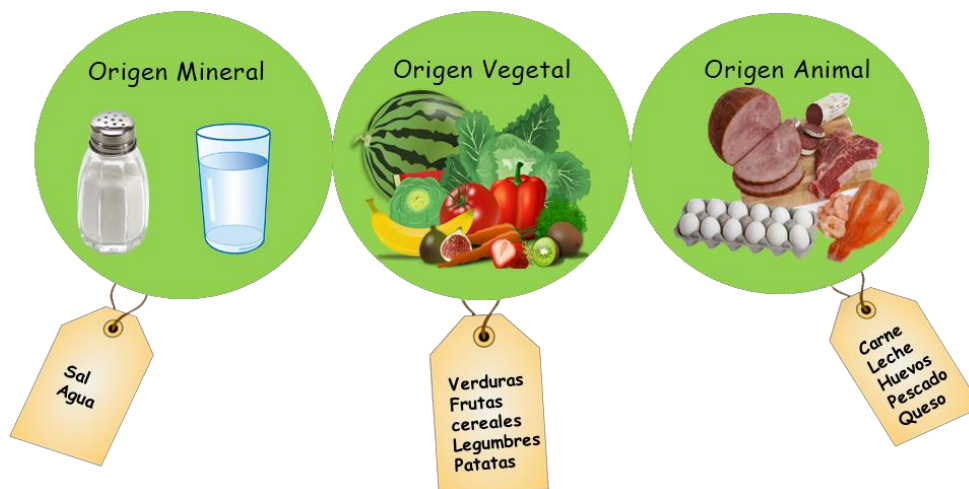
fólico. En las verduras están presentes minerales como el sodio, cobalto, cloro, cobre, magnesio, manganeso, fósforo y potasio. Muchas de las vitaminas hidrosolubles se encuentran en las verduras.



### Alimentos de origen animal:

- **Carnes, huevos y pescados:** se incluyen las carnes de vaca, cerdo, pollo y pescado entre otras, así como las vísceras y los huevos. Aportan todos los aminoácidos indispensables que el cuerpo necesita para ensamblar sus propias proteínas, también aportan grasas saturadas y colesterol en diferentes proporciones. Las vísceras son fuentes ricas en vitaminas y minerales. Todos los pescados contienen un alto porcentaje de proteínas, y los aceites de algunos de ellos son ricos en vitaminas D y A.
- **Leche:** la leche y sus derivados (queso, yogur, nata, cuajada, helados) son conocidos por su abundancia en proteínas, contienen fósforo y, en especial, calcio. La leche también es rica en vitaminas, excepto vitamina C. No contiene hierro

### Clasificación de los alimentos según su origen



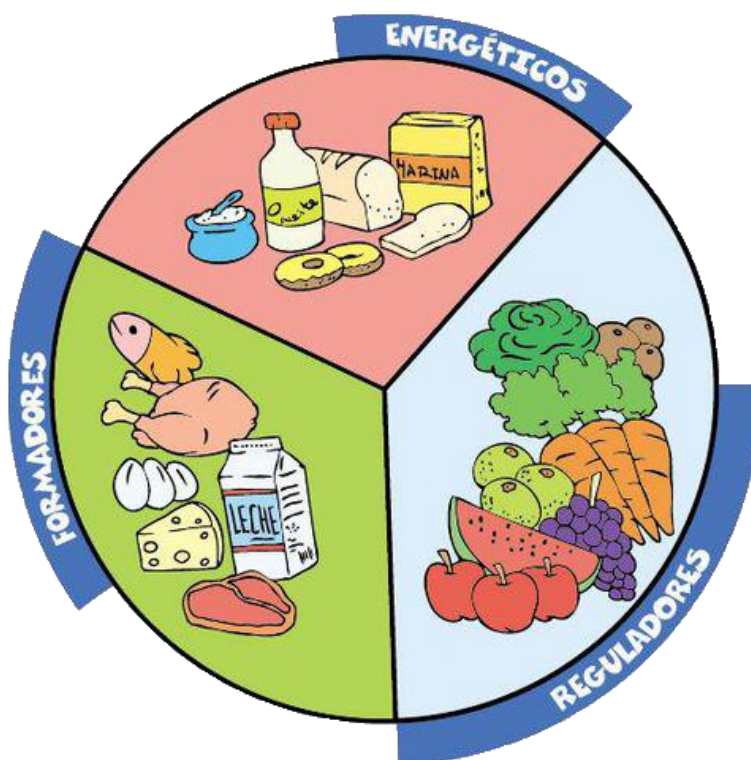
### Clasificación de los alimentos según su composición y función

De acuerdo con su composición y función, los alimentos se clasifican en:

– **Los reguladores**, son los que organizan por dentro todo el funcionamiento de nuestro complejo organismo. Es como el policía que regula el tránsito, contienen abundantes vitaminas (como las vitaminas A, B, C, D y E) y minerales (como el calcio, el hierro y el sodio). Ambas sustancias son necesarias en baja cantidad para el funcionamiento normal de los componentes y órganos del cuerpo, lo que es muy importante para evitar enfermedades, favorecen el crecimiento. Todos los alimentos vegetales, especialmente los cereales, las legumbres y las frutas y hortalizas frescas, aportan muchas vitaminas y minerales, también los lácteos, los huevos y algunos pescados.

– **Los energéticos**, son los que aportan la mayoría de energía (calorías) para que nuestro cuerpo pueda funcionar, Son como la gasolina para un automóvil o la electricidad para una máquina, contienen carbohidratos que entregan energía inmediata al organismo, como las masas y los cereales. Estos alimentos contienen muchos azúcares o grasas, que son sustancias que aportan energía. Con la energía, especialmente la de los azúcares, pueden funcionar los diferentes componentes y órganos del cuerpo. Por ejemplo, los músculos se mueven, el cerebro piensa y siente y el corazón late. Ejemplos de alimentos con muchos azúcares son los plátanos, las papas y los cereales (como el maíz, el arroz y el trigo) y los que se elaboran con ellos (como el pan y las pastas). Entre los vegetales en los que abundan las grasas se cuentan algunos frutos (como las aceitunas y las paltas) y semillas (como las nueces, las almendras y la maravilla). También existen alimentos de origen animal que contienen mucha grasa, como la mantequilla, la crema, la mayonesa y los embutidos (como las longanizas y las vienasas).

– **Los constructores o estructurales**, se llaman así porque son los alimentos que nos aportan la materia necesaria para la construcción de nuestros músculos, nuestros tejidos, para renovarlos y repararlos, contienen proteínas, sustancias que ayudan a formar y fortalecer los diferentes componentes del cuerpo (como la sangre) y los órganos (como los huesos, los músculos, el cerebro, el estómago y el corazón). Los principales alimentos estructurales son de origen animal (como las carnes, huevos y lácteos), pero también hay alimentos de origen vegetal, especialmente las legumbres (como las arvejas, los porotos, las lentejas y los garbanzos), que contienen muchas proteínas.; estas permiten fabricar y reparar estructuras del cuerpo, por ejemplo, las carnes, los huevos y la leche.



### Evita estos Alimentos: RECONFORTANTES O CHATARRA

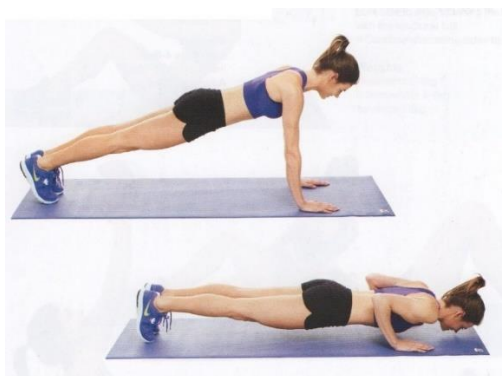


## ACTIVIDAD N° 1 ( SEMANA DEL 24 AL 28 DE MAYO)

1.- Completa en los cuadros las 4 comidas principales , utilizando solo alimentos saludables, una dieta balanceada, escogiendo alimentos que te gustan o prefieres.

DESAYUNO	ALMUERZO
ONCE	CENA

### Actividad n° 2 Actividad física – FLEXIONES DE BRAZOS del 31 de mayo al 04 de junio



1- Busca un lugar cómodo EN TU HOGAR y vamos a medir cuantas FLEXIONES DE BRAZOS puedes hacer en 1 minuto.

2.- Usa un celular y pon cronómetro.

3.- Estás listo/a.....pon el cronometro y cuenta cuantas flexiones haces en 1 minuto, si no estás conforme con lo que realizaste, puedes probar nuevamente ,trata de hacerlo 3 veces, no el mismo día para corroborar tu avance.5. Debes anotar tu registro en la guía o cuaderno.

#### **Flexiones de brazos**

Cantidad 1ra oportunidad	Cantidad 2da oportunidad	Cantidad 3ra oportunidad

