

Guía de Educación Física 3°

Estilo de vida y alimentación saludable

En esta guía encontraras información nutricional y también sugerencias de consumo y actividades a realizar durante la semana, y que permitirán un mejor equilibrio en tu desarrollo y desempeño diario.

The infographic is divided into two vertical panels. The left panel, titled 'Alimentos que te hacen feliz' (Foods that make you happy), features a white silhouette of a person holding various healthy items: a water drop labeled 'H2O', a banana, a chocolate bar, a piece of salmon, and green peppers. The right panel, titled 'Alimentos que te deprimen' (Foods that depress you), features a dark silhouette of a person holding unhealthy items: a red soda can, a hot dog, a martini glass, a bowl of macaroni, and a cupcake.

Alimentos que te hacen feliz

- AGUA**
La deshidratación afecta el humor y las habilidades cognitivas.
- PLÁTANO**
Posee triptófano, esencial para segregar serotonina.
- CHOCOLATE**
Libera endorfinas.
- PESCADO**
Estimula la liberación de endorfinas.
- AJI**
Libera endorfinas.

Alimentos que te deprimen

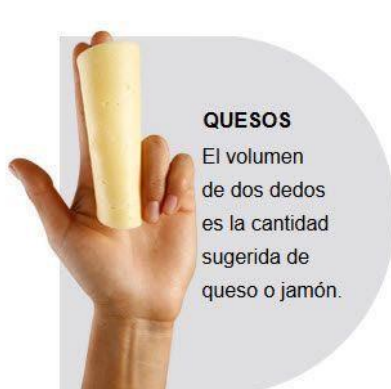
- GASEOSAS**
Aumentan la posibilidad de sufrir depresión.
- COMIDA CHATARRA**
Genera más glucosa e insulina.
- ALCOHOL**
Aumenta el riesgo de padecer depresión.
- ALIMENTOS CON ALMIDÓN**
Un alto consumo puede provocar depresión.
- ENDULZANTES ARTIFICIALES**
El aspartame frena la producción de serotonina.

www.delimas.pe

Delimas Disfruta vivir saludable

PORCIONES A TU MEDIDA

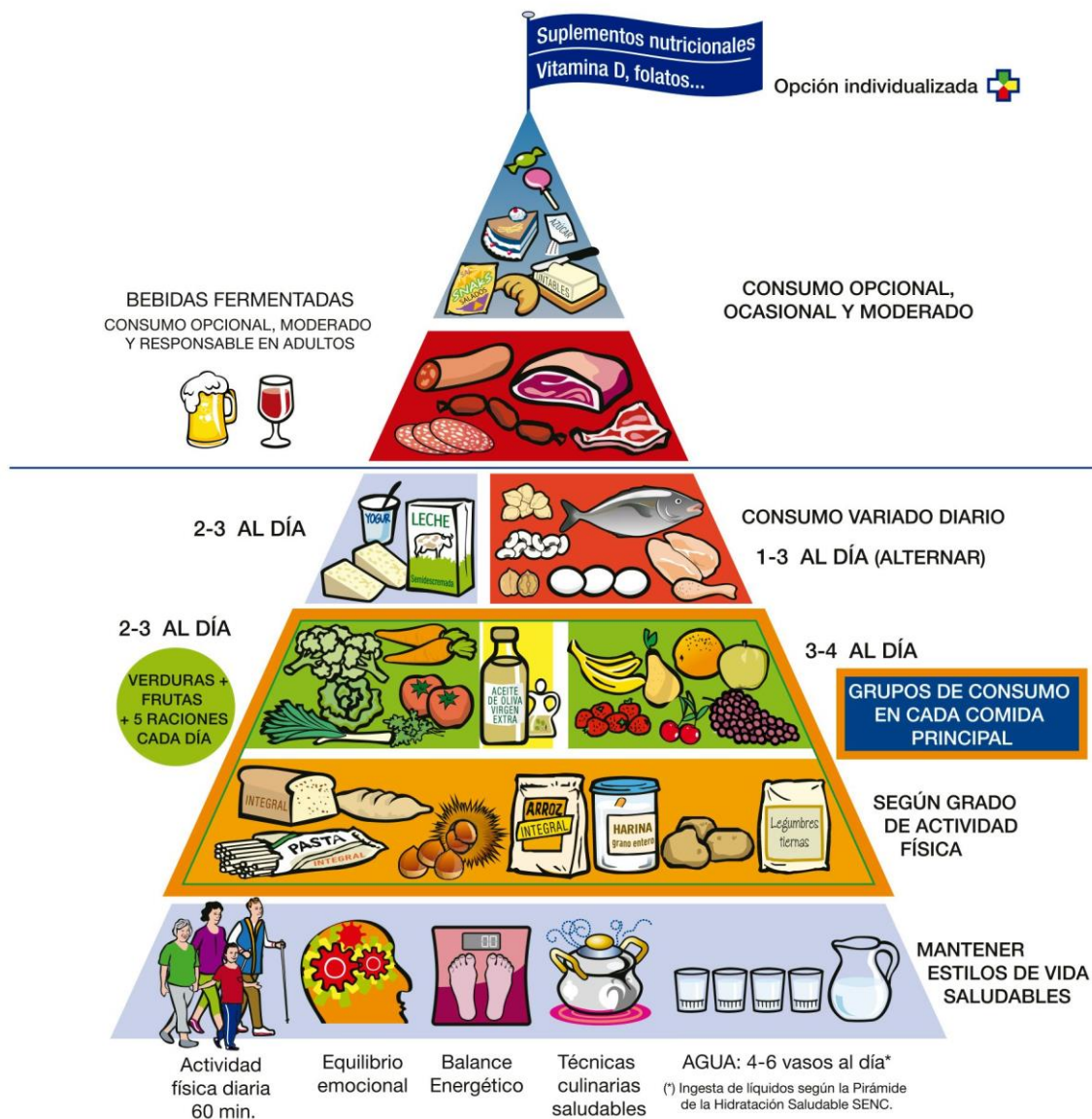
El tamaño de la mano es proporcional al del cuerpo. Utilízala para tener una medida de referencia correcta y de acuerdo a tus necesidades.



¿CÓMO ALIMENTARSE?



La nueva pirámide de la alimentación saludable



EN BASE A ESTA INFORMACION

ACTIVIDAD :

- _ ¿Qué tipo de alimentos según tu observación, son más saludables? , menciona al menos 10
- _ ¿ Qué tipo de alimentos según tu observación, son peligrosos o nocivos para tu salud?
- _ Elabora una rutina (desayuno, almuerzo, once comida) alimenticia que consideres sea nutritiva y saludable para ti , según la información que observas en la guía

Enviar el desarrollo de la guía al correo, juanedusandoval@gmail.com

A cuidarse iiiiii , saludos, Profesor , Juan Eduardo Sandoval ugarte