GUIA N° 8 DE EDUCACION FISICA

GUIA DE DESARROYO EDUCACIÓN FÍSICA
Profesores
Juan Eduardo Sandoval

Liceo politécnico san Luis	Primera y segunda unidad
Curso	2 MEDIO
Fecha de Entrega	5 al 30 de octubre

A :

Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando

- Contestar la guía y mandarla al Mail correspondiente (institucional del profesor), por lo que procure que se entienda su respuesta.
- Invente ejercicios o saque ejercicios de internet, recuerde los ejercicios vistos en clases el 2019 y con esto es suficiente.
- La guía es parte de la evaluación final (nota acumulativa con la tarea anterior y las que vendrán)

INSTRUCCIONES:

- **Lee atentamente la guía y responde el cuestionario que esta al final , según la información que aquí encontrarás.**
- **Cada respuesta correcta vale 2 puntos**

A continuación en esta guía encontrarás información referida al consumo de alimentos y su contenido en calorías y grasas

Consumo de caloría y nutrientes

¿Qué son los nutrientes y cuál es su función?

Los **nutrientes** son todos aquellos elementos **que** necesita el cuerpo humano para garantizar el normal desarrollo de sus **funciones**. Son productos **que** ingerimos y **que** son captados por las células para luego transformarlos y procesarlos.

Las **funciones** de los **nutrientes** en el **organismo**:

Cada **nutriente** tiene sus propias **funciones**, de forma **que** la alimentación debe ser completa y equilibrada. Veremos como unos proporcionan calor y energía, otros regulan los procesos corporales y otros aportan sustratos para el crecimiento del **organismo**.

Estos son los nutrientes más esenciales que necesitamos

Proteínas

Este nutriente se obtiene con la **ingesta de carne, pescado, lentejas, huevo y lácteos**.

Hidratos de carbono

Se distinguen entre los de lenta absorción que permiten liberar energía durante más tiempo y los de rápida absorción. Los primeros se encuentran en el pan, los cereales, la escarola, las legumbres y la pasta, mientras que los segundos están presentes en los zumos, los refrescos y los *snacks* o aperitivos.

Grasas

Las más saludables son las de origen vegetal de alimentos como el aguacate, los frutos secos, las semillas, las aceitunas y el aceite de oliva.

Vitaminas

Ayudan a regular el organismo y están presentes en las verduras, las frutas y la **leche**.

Minerales

Algunos como el **calcio** son esenciales para el crecimiento de los huesos. Otros como el **hierro** se pueden obtener de productos vegetales y animales aunque se absorben mejor de los primeros.

Fibra

Sólo se encuentra en alimentos vegetales y **ayuda a regular el tránsito y prevenir enfermedades cardiovasculares**.

Agua

El 80 por ciento del cuerpo está compuesto por agua, por tanto, conviene beber entre 6 y 8 vasos al día para estar hidratados.

Para llevar una dieta equilibrada hay que consumir de todos los grupos de alimentos teniendo en cuenta que la mitad deben ser frutas y verduras y, el resto, estar repartido entre proteínas, hidratos y una mínima parte de grasas.

¿Qué es una caloría?

La caloría: Es una unidad de energía, y esto quiere decir que, si determinado alimento aporta 100 calorías, esta será la energía que podría recibir el organismo al consumirlo. El cuerpo necesita energía para vivir, y esta debe provenir de los alimentos que se consumen.

¿Qué es una kilocaloría y para qué sirve?

Una kilocaloría: (kcal) Es una unidad que se utiliza para expresar el poder energético de los alimentos. Simplemente se refiere a la energía calórica que aporta cada alimento que comemos. Las calorías están presentes en todo lo que comemos.

¿Qué son las grasas trans?

Las grasas trans: (AGT) Son ácidos grasos insaturados que se fabrican de forma industrial al convertir aceite líquido en grasa sólida (proceso llamado hidrogenación). También se conocen como ácidos grasos trans, aceites parcialmente hidrogenados y grasas trans-colesterol.

¿Cuáles son los alimentos que contienen grasas trans?

Las Grasas Trans: se encuentran en los alimentos elaborados industrialmente con aceites vegetales y se encuentran en aperitivos y snacks salados, como papas fritas, palitos, galletas, pizzas, margarinas, barritas de cereales, hamburguesas, magdalenas, empanadas y productos pre cocidos como canelones y croquetas, entre.

Riesgos de enfermedades cardiovasculares:

Las **grasas trans** aumentan su colesterol LDL (malo). También reducen su colesterol HDL (bueno). Tener niveles altos de LDL junto con niveles bajos de HDL puede provocar que se acumule colesterol en sus arterias (vasos sanguíneos).

¿Qué son las grasas saturadas y ejemplos?

Las **grasas saturadas:** Son las que no presentan dobles enlaces, y se encuentran en los alimentos de origen animal, como las carnes, embutidos, o la leche y sus derivados; también están presentes en algunos vegetales, como el aceite de palma y el de coco.

Cuestionario

1. ¿Las calorías son?

- A- Unidad que mide los gramos de grasa en el cuerpo
- B- Unidad que mide la grasa que necesita el cuerpo para funcionar
- C- Unidad que proviene de los alimentos y que expresa la energía que tienen

2. La función principal de las calorías es:

- A – Dar energía al cuerpo para su funcionamiento
- B – Transformarse en grasa para almacenarse en los músculos
- C - Nutrir

3 – Las grasas trans se encuentran en:

- A - Los vegetales, como lechugas, repollos, tomates, etc.
- B – Carnes rojas y mariscos
- c- Pizza, papas fritas, galletas

4 - El consumo de grasas trans es peligroso por qué:

- A – Se almacenan en las arterias
- B – Disminuyen el colesterol bueno (HDL)
- C – Aumenta el colesterol malo (LDL)
- D – Todas las anteriores

5 - Las grasas saturadas son:

- A – De origen animal
- B – De origen industrial
- C – De origen vegetal

6 – Para eliminar las calorías sobrantes, ¿qué es recomendable hacer?

- A – Dejar de hacer deporte
- B – Hacer deporte en forma regular, a lo menos 3 a 4 veces dentro de la semana
- C – Hacer una dieta que me recomendaron

7 – Salir a caminar 30 minutos todos los días

- A – Es recomendable, nos ayuda a mantenernos en forma y permite un gasto de calorías
- B – No ayuda mucho, pues es un ejercicio de corta duración y baja intensidad
- C – No sirve de nada

8 – ¿Cuál es la importancia de los nutrientes?

- A – Nos proporcionan calorías
- B – Algunos proporcionan calor y energía, sustratos, regulan procesos corporales
- C – También nos proporcionan grasas trans