

GUIA N° 8 DE EDUCACION FISICA

GUIA DE DESARROYO EDUCACIÓN FÍSICA
Profesores
Juan Eduardo Sandoval

Liceo politécnico san Luis	Primera y segunda unidad
Curso	3° MEDIO
Fecha de Entrega	5 al 30 de octubre

OA .
Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos

- 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 encontraras
- Cada respuesta correcta vale 2 puntos

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

¿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

Consumo de caloría y nutrientes

¿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.

¿COMO PUEDO QUEMAR GRASA REALIZANDO EJERCICIOS?

Esta estimación es importante en el control del peso. Durante el ejercicio, la energía se obtiene de dos fuentes: carbohidratos y grasa. Cuando quieres perder peso, quieres maximizar la cantidad de energía que viene de la grasa en lugar de los carbohidratos. Si, en cambio, tu objetivo es mejorar tu

capacidad aeróbica o los resultados de rendimiento mediante un ejercicio más intenso, se utilizan los carbohidratos como fuente de energía principal.

El porcentaje de quema de grasas varía en función de la intensidad de tu ejercicio. El principio es que a intensidades altas de ejercicio el porcentaje de consumo de grasa del gasto de energía total es inferior que a intensidades más bajas. Por ejemplo, caminar rápido durante 40 minutos a baja intensidad quemará más calorías de grasa que correr 30 minutos a una intensidad de ejercicio mayor. En general, el porcentaje de quema de grasas admite ejercicio de baja intensidad.

TABLA DE GASTO CALÓRICO POR ACTIVIDAD

Al hacer deporte quemas calorías, eso está claro. Pero... ¿cuántas calorías quemas cuando sales a correr o cuando limpias tu casa? **En la tabla siguiente verás los valores de referencia medios para diferentes tipos de deporte y actividades de la vida cotidiana.** Tu gasto calórico es evidentemente individual y depende de factores tales como **la edad, el peso, el sexo y el estado de salud**. Por este motivo el consumo calórico varía considerablemente de una persona a otra.

Los datos siguientes corresponden a una persona con un peso de 70 kg que realice una actividad física de 30 minutos.



TABLA DE GASTO CALÓRICO: DEPORTE

Aerobic	70-90 kcal
Badminton	214 kcal
Gasto calórico: baloncesto	244 kcal
Cross-training (lento)	225 kcal
Cross-training (rápido)	325 kcal
Croquet	101 kcal
Patinaje	245 kcal
Entrenamiento por intervalos	183 kcal

Carrera a pie (lenta)	280 kcal
Carrera a pie (rápida)	448 kcal
Judo	162 kcal
Entrenamiento de fuerza (con pesas)	238 kcal
Caminata	200 kcal
Atletismo	184 kcal
Flexiones (brazos y piernas)	107 kcal
Remo	43 kcal
Natación	46 kcal
Futbol	752 kcal
Natación	50 kcal
<u>Abdominales</u>	107 kcal
Stepper	74 kcal
Spinning	162 kcal
Esquí	249 kcal
Baile	80 kcal
Trampolín	50 kcal
Ping-pong	186 kcal
Senderismo	66 kcal
Marcha	50 kcal
Gimnasia acuática	162 kcal
Yoga	62 kcal
Zumba	97 kcal

TABLA DE GASTO CALÓRICO: VIDA COTIDIANA

Conducir	61 kcal
Jardinería (ligera)	122 kcal
Jardinería (esforzada)	183 kcal
Ver la televisión	40 kcal
Cocinar	79 kcal
Tocar un instrumento	85 kcal
Limpiar	48 kcal
Dormir	54 kcal
Compras	125 kcal
Senderismo	66 kcal
Subir escaleras	51 kcal

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 – ¿cómo puedo quemar grasas más rápido?

- A – Caminando rápido 40 minutos 4 veces a la semana
- B – Trotando 30 minutos 3 veces a la semana
- C – Teniendo una rutina de a lo menos 4 ejercicios y que dure 12 minutos como mínimo
- D – Todas las anteriores