



2° GUIA DE APOYO PEDAGOGICO

5° BASICO EDUCACION FISICA

Ximena Arenas H.

Marlene Arias O.

Claudio Cáceres L.

Eric Opazo M.

Asignatura: Educación Física

Nivel 5° Básico

Unidad: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de Aprendizaje

- Ejecutar actividades específicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza muscular localizada y ejercicios de flexibilidad, estableciendo metas de superación personal.
- Comprender conceptos de vida saludable y ejercicio.

Indicaciones: junta tus guías en una carpeta ya que estas serán revisadas cuando volvamos a clase y podrán ser sujetas a una evaluación.

Recuerda

**¡CUIDATE DEL CORONA
VIRUS, TUS
PROFESORES TE
ESTAMOS ESPERANDO!**



Alimentación saludable para niños: una cuestión de sentido común

Es de suma importancia que los niños reciban, a través de la alimentación, los nutrientes necesarios que necesitan cada día, ya que de esto depende su sano crecimiento y desarrollo.



Al igual que los adultos, los niños necesitan recibir desde temprana edad una alimentación saludable. Ahora bien, con los ajustes correspondientes a su tamaño y peso y otros parámetros básicos (como el sexo). Claramente, **un niño no puede alimentarse con las mismas cantidades de comida que un adulto.** Hay que adecuar las proporciones para mantener el equilibrio.

Los pilares de la alimentación saludable para niños

Para poder brindar una alimentación saludable a los niños hay que tener sentido común. **No se trata de tomar medidas extremas,** como prohibir para siempre los dulces y las golosinas o hacerles comer un determinado tipo de alimentos, o buscar brindarles solo alimentos fortificados, se trata de tener en cuenta pautas muy sencillas.

En relación al azúcar y la sal, se pueden consultar las recomendaciones de la **Organización Mundial de la Salud** y, en caso de dudas, con el médico.

Frutas, verduras y lácteos

La dieta de un niño debe contener distintos tipos de frutas y verduras frescas, para preparar ensaladas y guarniciones. Deben de ser de colores variados, para tener una gran diversidad de vitaminas y minerales.

Haz que consuma 2 o 3 piezas de fruta y dos raciones de verdura al día. Debe también ingerir lácteos desgrasados, para mantener a raya las grasas y fortalecer a la vez los **huesos. Se recomiendan de dos a tres lácteos al día.**



Carbohidratos

Proporciona al niño **panes y cereales, pastas, y arroz.** Mejor que sean integrales, porque **tienen más nutrientes, como el hierro, vitaminas del complejo B y fibra dietética.**

Elige carbohidratos complejos, que se descomponen más lentamente como los cereales; que los carbohidratos simples, como las frutas y azúcares, ya que los complejos proporcionan energía duradera.



Evita el pan blanco y los alimentos procesados, que carecen de fibra dietética y, además, son menos naturales.

Descubre: **Cereales integrales vs cereales refinados**

Proteínas magras

Ofrécele al niño proteínas como el pescado, pollo y pavo, y

legumbres, que tienen proteínas vegetales, con más frecuencia que carne roja.

Elige opciones de pescados saludables debido a sus ácidos grasos **omega-3**, tales como:

- El salmón.
- La trucha.
- Los arenques.

Los buenos hábitos alimenticios son imprescindibles desde la infancia

Sara Fernández Viso, pediatra, comentó en una entrevista para **La voz de Galicia** acerca de la importancia de saber dar el ejemplo (como padres) y, al mismo tiempo, educar a los niños en materia de alimentación:

«Desde el principio, desde que son muy pequeños tienen que ir descubriendo sabores, texturas, pero sobre todo hay que educar con el ejemplo. Si los niños ven a sus padres comer sano ellos lo van a hacer también. Claro si tu te estas comiendo una pizza no puedes pretender que tu hijo tome una ensalada».

Hacer a los niños partícipes de su propia alimentación ayuda a crearles buenos hábitos, ya que les enseñamos a identificar qué es lo que le resulta más conveniente y por qué. Por supuesto, las explicaciones deberán adecuarse siempre a su edad.

Julio Basulto, experto en Nutrición y Dietética, añade:

«En la selección de alimentos **resulta muy conveniente que el niño participe y que exponga sus gustos y preferencias**, pero la decisión final recaerá sobre los adultos a su cargo. (...) obligar al niño a comer o recompensarle por consumir o no consumir un producto no solo es contraproducente (se relaciona con aversiones dietéticas y un peor patrón de alimentación) sino que aumenta el riesgo de que sufra, años después, trastornos del comportamiento alimentario».



Entonces, podemos concluir:

- La adquisición y práctica de buenos hábitos alimenticios en los niños dependen en gran medida del buen ejemplo de los padres.
- Es recomendable explicarles a los niños por qué es mejor preferir cierto tipo de alimentos (como las frutas) antes que la bollería. No prohibírseles sin motivo alguno. La idea es **ayudarles a tomar las mejores decisiones posibles** y, enseñarles desde temprana edad que los excesos son perjudiciales, entre otros aspectos fundamentales.
- El consumo de alimentos saludables en las cantidades recomendadas, **ayuda al niño a mantener un peso adecuado, entre otros beneficios.**

En definitiva, una alimentación sana y equilibrada es una cuestión que debe enseñarse desde temprana edad y que trae consigo no solo salud, sino un buen rendimiento escolar y un buen estado de ánimo.

¿Cuánto sabes de alimentación saludable?

Para conocer cuánto sabes de alimentación saludable, responde a las siguientes 10 preguntas del test:

Responde solo lo que sabes, sino investiga (tendrás puntitos extras)

1. ¿Con qué frecuencia es recomendable consumir verduras/hortalizas?
 - a. 3 veces a la semana.
 - b. Todos los días, pero se deben evitar por la noche.
 - c. Debe estar presentes tanto en comidas como en cenas.
 - d. 5 veces al mes.



2. Elige la respuesta correcta acerca de la fruta:
 - a. No se deben consumir después de las 19h de la tarde.
 - b. Algunas frutas no son recomendables por su alto contenido en azúcar.
 - c. Si como fruta después de la comida, ésta fermenta y es perjudicial.
 - d. Todas las respuestas anteriores son falsas.





3. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es falsa acerca de las legumbres?
- El consumo de legumbres hace aumentar de peso.
 - Las legumbres están recomendadas en una alimentación saludable y/o de pérdida de peso.
 - Las legumbres son una buena fuente de proteínas.
 - Las legumbres son ricas en fibra y diversas vitaminas y minerales.



4. El consumo de pan:
- Debe de ser diario, para llegar al mínimo de requerimientos de Hidratos de Carbono necesarios.
 - Es recomendable en el desayuno para comenzar el día con energía.
 - Está prohibido consumirlo.
 - Lo ideal es que esté hecho de una harina integral, con masa madre y de larga fermentación (mínimo 12 horas).



5. ¿Para tener una mayor pérdida de peso, debo consumir productos light?
- Sí, como tienen menos calorías me ayudarán a perder peso.
 - Lo mejor es evitar el consumo de productos procesados, sean light o no.
 - Los productos light me harán ganar más peso.
 - Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.



6. ¿Los huevos aumentan el colesterol sanguíneo?

- a. Aunque en su composición tengan colesterol, no aumentan el colesterol sanguíneo.
- b. Sí, no se debe consumir más de 2 huevos a la semana.
- c. Sí, están desaconsejados en pacientes con dislipemias.
- d. No, por lo que puedo consumir huevos fritos todos los días.



7. ¿Qué opción de colación es más saludable?

- a. Galletas con un zumo comercial.
- b. Cereales con batido de chocolate.
- c. Yogur natural con frutos secos y fruta.
- d. Tostadas con margarina y mermelada + capuchino.



8. ¿Es lo mismo comerse una naranja y beber un zumo de naranja natural recién exprimido?

- a. Si, sigue siendo el mismo alimento pero presentado de diferente manera.
- b. No.
- c. Sólo si el zumo de naranja se toma con la pulpa.
- d. No porque en el zumo, si pasa más de 1 minuto, se pierde la vitamina C.





9. ¿La cerveza sin alcohol es una buena bebida de reposición tras el ejercicio físico?
- No, porque la cerveza deshidrata. Mejor beber agua o bebidas isotónicas.
 - Si, porque además de su contenido en agua, contiene vitaminas y minerales que ayudarán a la recuperación.
 - Mejor que sea con alcohol.
 - No es la mejor bebida de reposición, pero sí puede ser una buena opción.



10. ¿Cuál de los siguientes es mejor para endulzar?

- La sucralosa.
- El azúcar moreno.
- La melaza.
- Son todos iguales, tienen las mismas implicaciones metabólicas en nuestro cuerpo.

