|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Clase N°1** | | | |
| Departamento Educación Física | Nivel: Tercero Medio Electivo | Fecha:17/03/20 | |
| **Objetivo**  El alumno al término de este trabajo aprenda conocimientos de auto cuidado.  **Descripción del aprendizaje:**  Definiciones, clasificación e implementación del pensamiento crítico.  **Correo Profesor a cargo:**  Valeska mansilla vmansilla**@**liceomixto.cl  **Material adjunto: No** | | Puntaje Total  21 | Porcentaje de nota  **20%** |
| Puntaje Obtenido | |
| **Instrucciones:**   * Esta guía la debes desarrollar en tu hogar y traerla impresa en un portafolio. * Trabajo individual. * Lea atentamente el texto antes de responder. * Recuerda que debes justificar tu respuesta con desarrollo, estas deben venir con lápiz azul a pasta.   **NOTA Las guía n° 1 y n°2 tiene el valor del 20% cada una de un total de 40% del del total de la nota final sumativa.** | | Calificación | |

1. **Lee atentamente el texto que se presenta a continuación, y luego responde las preguntas asociadas al texto.**

|  |
| --- |
| **Importancia de una buena Alimentación**    ***¿Qué es una buena alimentación?***  Al hablar de una buena alimentación hay que tener en cuenta que se hace referencia a aquella que es equilibrada, integrada por nutrientes, vitaminas, proteínas, lípidos; en la cual se consumen frutas, verduras, carbohidratos, proteínas, etc. de una manera moderada y equilibrada, logrando así que la ingesta satisfaga las necesidades del ser humano, es decir, que le provea las herramientas necesarias para su correcto desarrollo tanto físico como mental, para evitar enfermedades y permitirle realizar actividad física.  La buena alimentación debe darse a lo largo de toda la vida. En los primeros años de vida depende pura y exclusivamente de los padres ya que son los encargados de la alimentación de sus hijos. A partir de que el niño tiene la posibilidad de comprar sus propios alimentos, la responsabilidad pasa a ser compartida entre los padres y el niño, y el adulto es quien debe enseñarle al pequeño qué alimentos puede y debe consumir, y cuáles no. Es importante que en estas dos etapas el niño tome consciencia de lo que es conveniente consumir y lo que no, ya que va a ser la base de referencia para su futura alimentación.  ***¿Por qué es importante la buena alimentación?***  Ahora bien, al hablar de la [importancia de la buena alimentación](http://importancia.de/buena-alimentacion/) hay que tener varios aspectos en cuenta. Primero, es la que posibilita el desarrollo mental e intelectual en el ser humano, es decir, la que permite el procesamiento mental, pensar, razonar, crear, entender, entre otras. Un niño y/o adolescente que no cubre las necesidades básicas de una buena alimentación va a tener un bajo rendimiento en cuanto a su escolaridad; como el adulto lo hará en su trabajo. Así mismo, permite el desarrollo físico, es decir, le permite al ser humano el desarrollo y crecimiento de su cuerpo.  Segundo, es importante ya que cuando predomina una mala alimentación la persona está expuesta a una subalimentación, pudiendo así llegar a desnutrirse. Las personas que padecen esto, no sólo que tienen los nutrientes, vitaminas, etc. por debajo del nivel necesario, sino que también carecen de energía por lo cual no rendirán al máximo en el desarrollo de ciertas actividades a nivel físico/mental, como pensar, razonar, realizar deportes. Por lo general, una persona que se encuentra subalimentada sufre muchos problemas de salud ya que su cuerpo no contiene, como bien se mencionó antes, la cantidad necesaria de nutrientes, vitaminas, proteínas, etc. para el correcto funcionamiento de sus órganos.  Sin embargo, no sólo la mala alimentación conduce al estado de subalimentación, sino que también al de sobrealimentación, este se caracteriza por el desmedido y desequilibrado consumo de alimentos los cuales, en exceso, no son saludables, como por ejemplo los lípidos. Las personas sobrealimentadas puede terminar padeciendo enfermedades cardiovasculares, ya que sus arterias se encuentran con excesiva cantidad de lípidos; como así también derivar en la obesidad, entre otras.  Para concluir, la importancia de la buena alimentación es la posibilidad de gozar de buena salud, poseer un buen desarrollo físico y mental, y poder realizar actividad física. |

Responde la alternativa correcta encerrándola en un círculo. (2 puntos cada una)

1.- La buena alimentación se debe dar:

a.- En los primeros años de vida

b.- Especialmente en la etapa adolescente

c.- A lo largo de toda la vida

d.- En la etapa de crecimiento

2.- La buena alimentación debe ser:

a.- Rica en vitaminas y lípidos

b.- Equilibrada

c.- Rica en proteínas y vitaminas

d.- Ninguna de las anteriores

3.- Es importante la buena alimentación, ya que permite:

a.- El desarrollo físico y mental de la persona

b.- Solamente el desarrollo intelectual de la persona

c.- El desarrollo mental y espiritual

d.- Ninguna de las anteriores

4.- La subalimentación produce en la persona:

a.- Solamente insomnio

b.- Mal funcionamiento su organismo

d.- Gran energía para el organismo

d.- Toda las anteriores

5.- La sobrealimentación produce en la persona.

a.- La pérdida de peso

b.- Malestar y dolor de cabeza

c.- No produce cambio

d- Aumento de peso y enfermedades

6.- La importancia de alimentarse bien permite:

a.- Buena salud, buen desarrollo físico y mental

b.- Desarrollar estrés

C.-Prevenir enfermedades

d.- Todas las anteriores

**Desarrollo**

1. ¿Qué minuta realizaría para Ud. En una semana? contemplando desayuno almuerzo y cena.( justifique su respuesta) 2 puntos
2. ¿ por qué cree Ud. que somos el país más obeso en latino américa? .( justifique su respuesta)3 puntos
3. ¿Qué factores influyen a la mala alimentación de nuestro país? Mencioné al menos 3 y justifique cada uno.4 puntos