



Módulo de autoaprendizaje N°11

Tema: Vida activa y saludable

Objetivo	Identificar las características y beneficios de una alimentación saludable y condición física, mediante una investigación del efecto que tiene en nuestro cuerpo el consumo de diferentes vicios, para adquirir los conocimientos y actitudes con el fin de mejorar la alimentación y condición física.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none">➤ Analizar el texto y con los conocimientos previos responder las preguntas planteadas➤ Realizar una reflexión en su cuaderno sobre los contenidos planteados➤ Registrar las dificultades o dudas para resolver en las sesiones virtuales.

Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al término de todas las actividades físicas.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitamos para mantenernos sanos, sentirnos bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es importante para todos. Combinada con el ejercicio físico y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.



Factores importantes al momento de tener una buena alimentación:

1. Consumir diferentes tipos de alimentos durante el día.
2. Aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres.
3. Utilizar de referencia aceites vegetales y limite las grasas de origen animal.
4. Preferir carnes como pescado, pavo o pollo.
5. Aumentar el consume de leche de bajo contenido graso.
6. Reducir el consumo de sal y azúcar.

En nuestro día a día necesitamos un aporte continuo de energía para poder llevar a cabo todas nuestras funciones: para el buen funcionamiento del corazón, del sistema nervioso, para realizar el trabajo muscular, para desarrollar una actividad física, para la reproducción y reparación de tejidos y también para mantener la temperatura corporal.

¿Cómo utiliza nuestro cuerpo las calorías?

Si hablamos de calorías, hablamos de energía, por tanto, una vez que consumimos el alimento con determinada cantidad de calorías, éstas se descomponen en nuestro organismo y se reparten según las necesidades de nuestro cuerpo. Algunas ayudan al funcionamiento de nuestros órganos y otras a nutrir nuestro músculo; otras se queman o se convierten en grasas.



Cada alimento consumido tiene un nutriente en mayor cantidad. Por ejemplo:

- ❖ Cuando comen papas, el nutriente proporcionado se llama carbohidrato.
- ❖ Las frutas y las verduras, aportan al organismo vitaminas y minerales.
- ❖ Cuando toman leche y comen carne y huevos, incorporan al organismo el nutriente llamado proteína.
- ❖ Cuando comen mantequilla o margarina y cecinas, el nutriente de estos alimentos se llama grasa.
- ❖ Los dulces y las bebidas contienen mucha azúcar y hay que consumirlos en forma moderada.

Las proteínas

Son indispensables para la formación o reparación de los músculos, huesos u otros tejidos. Algunas proteínas funcionan como enzimas que facilitan las reacciones químicas del cuerpo. Otras trabajan como transportadoras que llevan nutrientes. Otra de las funciones de las proteínas es la defensiva mediante la formación de anticuerpos que luchan contra los antígenos agresores para impedir la enfermedad.

Proteínas: pechuga de pollo sin piel, pechuga de pavo, huevos, atún fresco o enlatado, salmón salvaje (rico en vitamina D) requesón, tofú, soja, legumbres.

- Vegetales: verduras de hoja verde, pepino, coliflor, repollo, brócoli, espárrago, rábanos, alcachofas, espinacas, tomates.
- Carbohidratos complejos: avena, arroz integral, quínoa, pasta y pan integrales.
- Grasas saludables: aguacate, nueces, aceite de oliva, aceite de coco, mantequilla.
- Frutas: limón y naranja, frutos rojos, manzana.
- Bebidas: agua, café, té verde.
- Especias: vinagre, canela, stevia, mostaza, chile, orégano, cúrcuma.
- Otros: miel, chocolate con más del 70% de cacao.



Hidratos de carbono

Su principal función es la energética. Aportan la energía de más fácil utilización (cada gramo aporta 4 kcal). La glucosa es la única fuente de energía para el cerebro, que consume alrededor de 100 g al día. Los carbohidratos son almacén y reserva de energía en forma de glucógeno que se moviliza rápidamente para generar glucosa cuando se necesita. Esto se puede conseguir consumiendo diariamente de 3 a 5 raciones de alimentos hidratos de carbono, cereales, arroz, trigo, maíz, cebada, centeno y avena que se encuentran en alimentos como que contienen almidón como el pan, el arroz, la pasta, los cereales de desayuno.



Actividad n°1: Investigar en internet, libros o revistas, el efecto del tabaco, alcohol y drogas, en la mantención de un cuerpo saludable tanto en actividad física como alimentación. Ordenar lo investigado en la siguiente tabla.



Conceptos	Alimentación	Actividad física.
Tabaco		
Alcohol		
Drogas		

Actividad n°2 Evalúe la información recopilada y elabore una conclusión que explique el impacto negativo que tienen estas sustancias en el organismo.

Importante: a través del siguiente link podrán conocer más información sobre una vida saludable <https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/03/guia-para-una-vida-saludable.pdf>

Condición física

Actividad n°3: Como ya hemos podido conocer que la alimentación va de la mano con la actividad física, por ende, a continuación, se presentara una tabla con ejercicio, en los cuales deben practicar al menos 3 o 4 días en la semana.

Tener siempre presente, que antes de ejecutar los ejercicios que están dispuestos en los videos, si es necesario realizar un calentamiento, con movilidad articular y elongación general de los músculos principales y luego vuelta a la calma. Seleccionar un nivel y desarrollarlo por día.



Trabajo de nivel básico

Video <https://www.youtube.com/watch?v=hvaI4x9UeNE>

Trabajo de nivel medio

Video <https://www.youtube.com/watch?v=TY2G2iI6V8M>

Video <https://www.youtube.com/watch?v=NQrDjVS9IEk>

Trabajo de alta intensidad

Video <https://www.youtube.com/watch?v=qly4Ai4IP7Q>

Actividad n°4 Explicar cuáles fueron las sensaciones al momento de realizar los tipos de entrenamientos.

Autoevaluación: A través de la siguiente pauta podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en este módulo, cada indicar tiene 1 punto.

Indicador	Sí	No
Realiza la investigación y completa toda la información del cuadro de los efectos que tienen distintos vicios en la actividad física y alimentación.		
Se identifica de forma clara el impacto negativo que tienen algunas sustancias en el organismo.		
Realiza un calentamiento, movilidad articular y elongación antes de la rutina.		
Selecciona un tipo de entrenamiento por día, respetando los tiempos y las cantidades de repeticiones y series planteadas en el video.		
Mantiene un lugar limpio y ordenado para realizar la rutina.		
Logra realizar 3 veces por semana los ejercicios.		

*Se presenta el indicador Sí en 6 oportunidades, quiere decir que, el módulo esta realizado correctamente. En el caso que no sea así, tendrán que fortalecer el módulo nuevamente.



Solucionario

Actividad n°1

Conceptos	Alimentación	Actividad física.
Tabaco	<p>Se incrementan los niveles de colesterol dañino en la sangre.</p> <p>Disminuyen las concentraciones de vitamina C</p> <p>Los fumadores tienen un 50% de deficiencia de vitamina D</p> <p>Reduce la absorción de calcio, no sólo indispensable para huesos y dientes</p> <p>Disminuye la concentración de selenio, un nutriente indispensable que forma parte de las defensas y cuyo déficit afecta a la reparación del ADN.</p>	<p>Genera una bronquitis crónica causada por el consumo.</p> <p>Se generan enfermedades del aparato respiratorio (cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, etc.).</p> <p>Enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, problemas en las coronarias, aneurisma aórtico, etc.).</p> <p>Enfermedades que afectan al aparato digestivo (úlceras pépticas, cáncer gástrico y de esófago, etc.) y otros tipos de cánceres como los de riñón, vías urinarias y laringe.</p>
Alcohol	<p>El consumo genera aumento de peso: El etanol, también conocido como alcohol etílico, nos aporta 7 kilocalorías por cada gramo. Además de este aporte calórico, teniendo en cuenta que se trata de un compuesto tóxico para nuestro organismo</p> <p>Carecen de valor nutricional para el cuerpo humano</p>	<p>Entorpecen el funcionamiento habitual del cerebro.</p> <p>El cuerpo se degenera de forma más rápida.</p> <p>Pierde fuerza y coordinación el cuerpo humano.</p>
Drogas	<p>Produce pérdida de apetito.</p> <p>En el caso de dejar la droga, se produce un aumento significativo del peso, llegando a la obesidad.</p> <p>Consumen habitualmente alimentos altos en grasas.</p>	<p>Entorpecen el funcionamiento habitual del cerebro.</p> <p>Aceleran el funcionamiento del cerebro.</p> <p>Trastocan el funcionamiento del cerebro dando lugar, entre otras cosas, a las alucinaciones.</p>

Actividad n°4 Algunas opciones que se pueden plantear:

- Los ejercicios eran muy intensos
- La técnica de ejecución en algunos ejercicios no se logró desarrollar de forma correcta.
- Los ejercicios eran intensos, pero no se me dificultó realizarlos.
- Se presentó una fatiga muscular temprana, la cual, no me dejó seguir con el desarrollo.
- Presentaba dolencia al momento de ejecutar algunos ejercicios.