



Módulo de autoaprendizaje N°13 Tema: "Alimentación balanceada"

Objetivo: Comprender la importancia de mantener una alimentación balanceada identificando las porciones recomendadas para consumir según la pirámide alimenticia.

Instrucciones:

1) Observa el siguiente video explicativo:

https://www.youtube.com/watch?v=zHl33_xpoNs Que es la Alimentacion Balanceada

Ejemplificación:

Aprendamos:

¿Qué y cuánto debemos comer a diario?

Para satisfacer todas las necesidades de nuestro cuerpo, es indispensable combinar los alimentos de manera adecuada, tanto en la calidad como en la cantidad, es decir, consumir una dieta equilibrada. La dieta corresponde a todos los alimentos que se consumen diariamente.

Al planificar una dieta balanceada. Se deben considerar las necesidades específicas de acuerdo con la edad de la persona y el nivel de actividad física que desarrolla. Por ejemplo, un niño o niña de tu edad debe tener una dieta rica en proteínas y calcio, ya que esta en etapa de crecimiento.

A nivel mundial y nacional se han diseñado distintas representaciones graficas de los distintos tipos y la cantidad adecuada que se debe consumir cada día para lograr una dieta equilibrada. A continuación, te presentamos la pirámide alimentaria y el plato de porciones de alimentos.

Pirámide alimentaria: es probable que hayas visto una imagen de los alimentos agrupados en una pirámide. En ella, se sugieren las proporciones en que estos resultan saludables, sin embargo, hay que tener cuidado, pues las generalizaciones no siempre son pertinentes. Lo que sí es común para todos es la necesidad de realizar actividad física y mantener el cuerpo hidratado, gracias al consumo pertinente de agua.



DIAGNOSTICO EN LOS NIÑOS

El Ministerio de Salud diseñó un nuevo "plato alimentario", que establece las porciones diarias que se deben tener diversos productos en la dieta.



Nuestro cuerpo requiere energía para funcionar

Del mismo modo que un automóvil requiere gasolina para funcionar, nuestro organismo requiere diariamente de un aporte mínimo de energía para realizar todos los procesos que nos permiten mantenernos vivos, además de llevar a cabo todas nuestras actividades. Esta energía mínima requerida no es igual en todas las personas: varía según la edad y el sexo, y también de acuerdo con la masa corporal y a la cantidad de actividad física que se realiza.



Si la energía incorporada a través de los nutrientes es igual a la que se gasta, existirá un equilibrio entre el aporte energético y lo que el organismo requiere.

Cuando se produce un desequilibrio entre las necesidades de alimentos y su ingesta, y esta situación se mantiene por un tiempo prolongado, se originan las enfermedades nutricionales. Entre ellas están la desnutrición y la obesidad. La desnutrición se produce cuando la cantidad de alimentos que se ingiere no es suficiente para satisfacer las demandas del organismo. El cuerpo compensa esta demanda mediante el consumo de sus propias moléculas: en primer lugar, se consumen los depósitos de carbohidratos, después de los lípidos y, por último, los de proteínas. La obesidad, en tanto es una enfermedad causada por un consumo de calorías superior al gasto energético, que se caracteriza por una cantidad excesiva de grasa corporal o tejido adiposo en relación con la masa corporal. Es importante señalar que el bajo gasto energético tiene directa relación con los hábitos sedentarios y la falta de actividad física.

Ejercitación:

I.- Lee los requerimientos nutritivos y energéticos apropiados para un ciclista. Luego, realiza lo solicitado.

Los ciclistas, al verse enfrentados a una competencia, deben considerar ciertas recomendaciones, como las que se indican a continuación:

- Antes de una competencia de larga distancia, la alimentación debe proporcionar energía para su uso inmediato.
- Después de una competencia de larga distancia, la alimentación debe proporcionar nutrientes que ayuden a regenerar los tejidos dañados.

Piensa en un alimento que el ciclista debería considerar antes y otro para después de la competencia. Luego, completa la siguiente tabla.

Momento de la competencia	Alimento	Principal nutriente
Antes de la competencia		
Después de la competencia		

II.- crea una minuta de alimentación para cada día de la semana incluyendo todos los nutrientes que debemos consumir para tener una alimentación balanceada.

COMIDA/DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO					
ALMUERZO					
ONCE					
CENA					

Autoevaluación: ¿Qué aprendí? Explica

Solución:

I.-

Antes de la competencia: pan, cereales, pastas, arroz.

Después de la competencia: pescado, carne, huevo, queso, legumbres.