



Colegio Isabel Riquelme
Unidad Técnico Pedagógica

Asignatura: Educación Física y Salud
Docente : Mauricio Miranda
Una Buena condición Física
2° Ciclo

1. GUIA OBJETIVOS

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<p>OA 05 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.</p>	<p>Grupos Alimentarios Carbohidratos Vitaminas y Sales minerales Proteínas Lípidos</p>
OBJETIVO CLASE	HABILIDADES
<p>IDENTIFICAR LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS, Y SU FUNCION EN EL ORGANISMO HUMANO</p>	<p>CONOCER IDENTIFICAR SELECCIONAR</p>

2. GUIA

- ▶ Los alimentos se pueden clasificar de acuerdo a los nutrientes que aportan y la función que estos desempeñan,



Grupo 1 Carbohidratos

▶ Cereales, pastas y pan

En este grupo están presentes los alimentos que nos aportan fundamentalmente **carbohidratos**, un nutriente cuya principal función es **proporcionar energía inmediata** a nuestro organismo para realizar actividades como correr, saltar o jugar entre muchas otras.



Grupo 2 Vitaminas y sales minerales

▶ Frutas y Verduras

Las frutas y las verduras son una rica fuente de **vitamina y sales minerales**, nutrientes que **regulan y controlan importantes procesos en el organismo**. Por ejemplo, participan en la formación y fortalecimiento de los huesos y músculos; y brindan protección y defensa al organismo.



Grupo 3 Proteínas

▶ Carnes, legumbres, huevos y lácteos

Los alimentos que forman parte de este grupo tienen un alto contenido en **proteínas**, un nutriente que tiene como función participar en la **formación y reparación** de algunas **partes del cuerpo**. Las proteínas, por ejemplo, forman parte de los huesos, los músculos, la piel y las uñas y permiten reparar huesos fracturados y músculos dañados



Grupo 4 Lípidos

▶ Grasas y aceites

Aquí se encuentran los **lípidos**, nutriente cuya principal función **es aportar energía de reserva**, ya que se almacena en el cuerpo hasta que el organismo lo necesita, su consumo debe ser moderado, se debe privilegiar la ingesta de grasas buenas, contenidas en las paltas, aceitunas y frutos secos.



GRASAS Y ACEITES

3. TAREA

Identifica a que grupo pertenecen algunos de los alimentos que ingeriste en el desayuno del día lunes de esta semana. Anótalos en la siguiente tabla

Alimento	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4

Ticket de Salida

¿A QUE GRUPO PERTENECE , El pan?

- A) Grupo 1
- B) Grupo 3
- C) Grupo 2
- D) Grupo 4



Indicador de Evaluación:
Clasificar alimentos de acuerdo a grupos nutricionales

AUTOEVALUACION

indicador	Si	NO
Comprendí la información entregada en la guía		
Aplique los conocimientos en el ticket de salida		
Identifico grupos de alimento		
Clasifico alimentos según su grupo correspondiente		