



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 | | |