



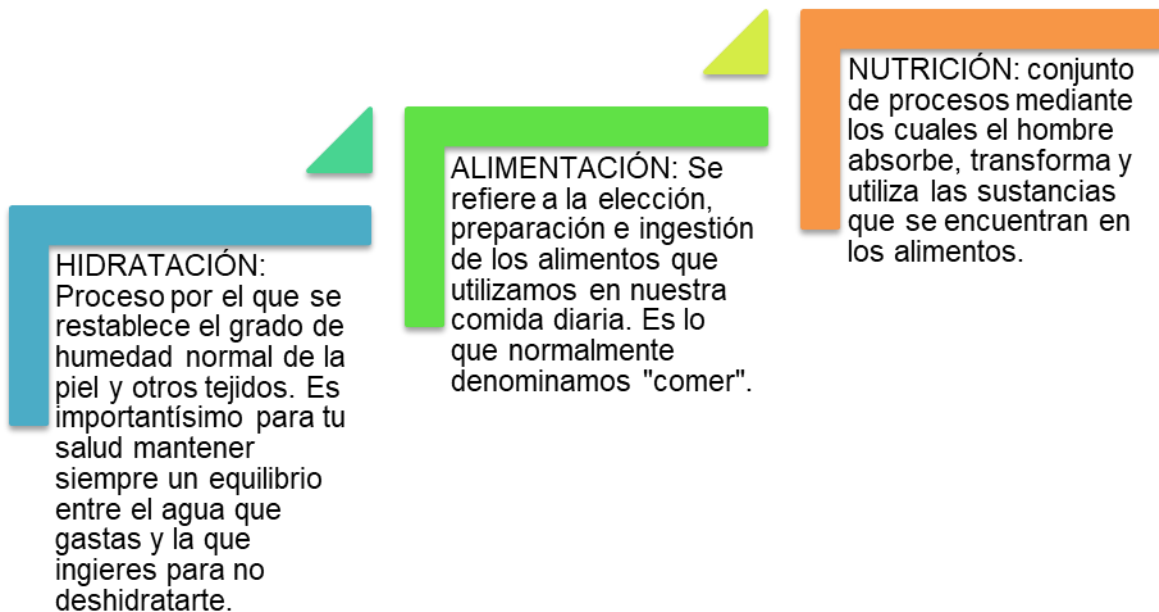
Guía de trabajo 1° Medio (semana 17):

Objetivo: Adquirir y reforzar conocimientos acerca de la alimentación y los hábitos saludables.

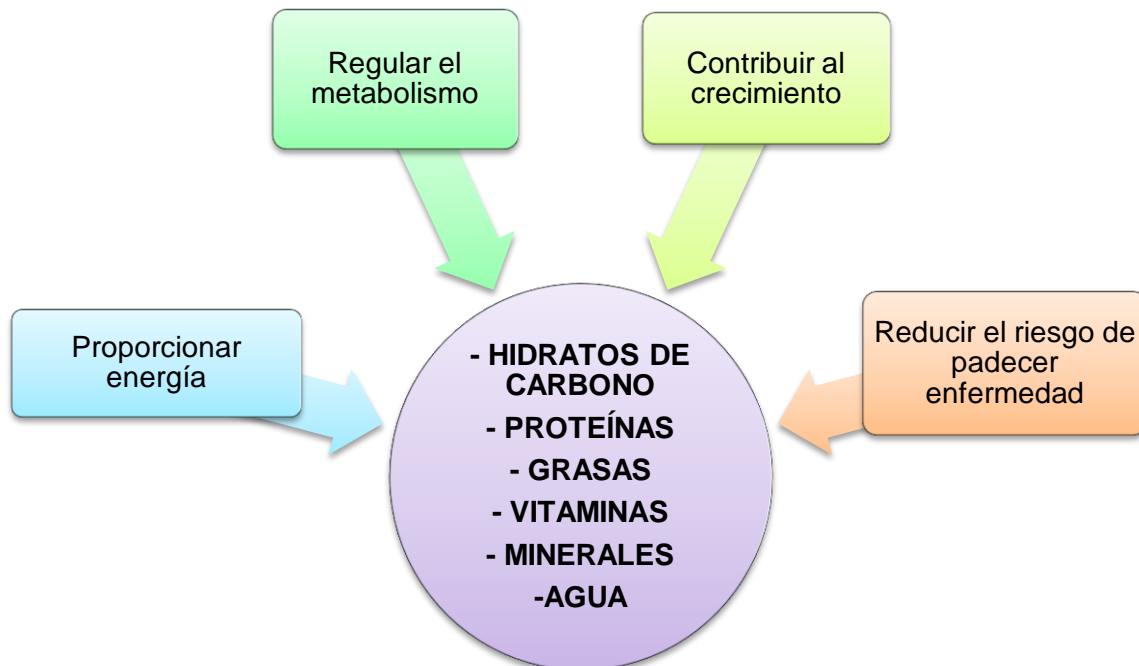
Instrucciones: Leer la presente guía para responder las actividades relacionadas a los contenidos presentes en ella. Luego, deberás enviar tus respuestas a nuestros correos, idealmente hasta el día martes 28 de julio. **No debes imprimir esta guía, sólo contestarla en tu cuaderno.**

La alimentación y los hábitos saludables

Comenzaremos definiendo tres conceptos que debes saber:



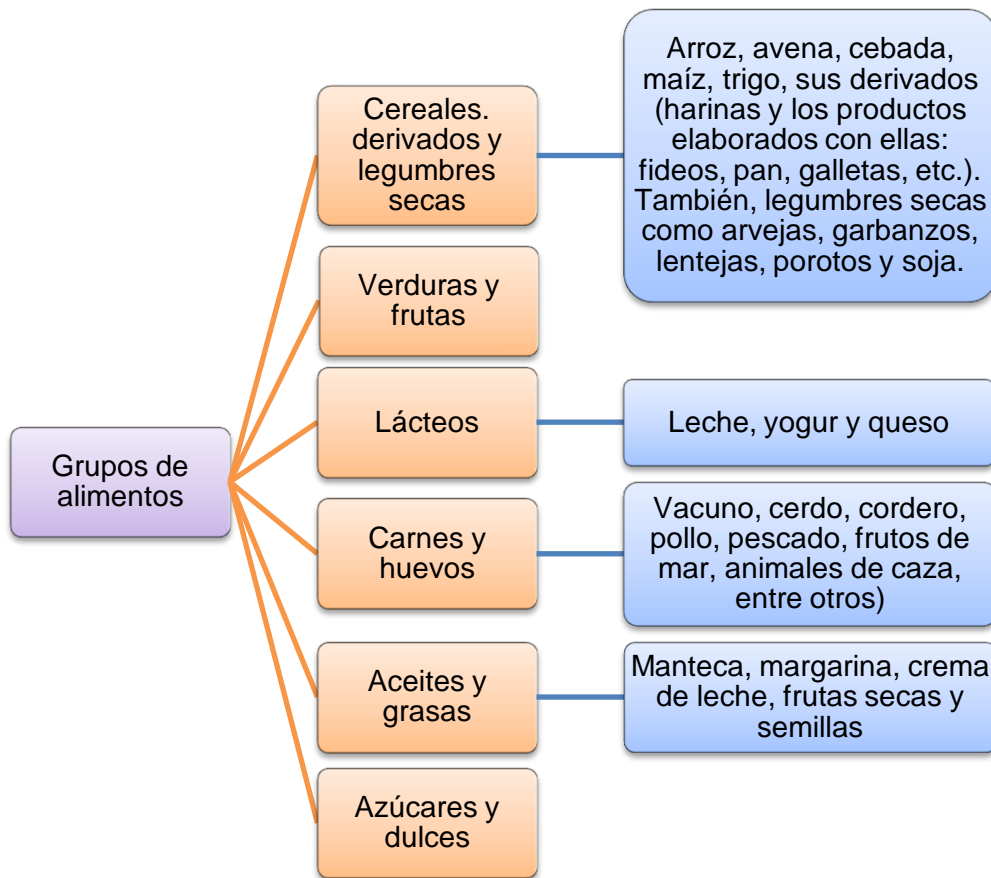
Gracias a la alimentación obtenemos de los alimentos los nutrientes principales, que son:



No es únicamente la cantidad de alimentos que comes al día, sino la calidad de estos lo que tienen un efecto crucial sobre tu crecimiento, tu salud y tu capacidad de aprendizaje. Por eso es tan importante que puedas comer de todo.

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano/a, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los

minerales. La clave de una alimentación saludable está en lograr un equilibrio en la variedad y las proporciones. La mejor opción es combinar los grupos de alimentos, tanto en el almuerzo como en la cena. Es importante no olvidar nunca los vegetales (de todo tipo y color). Los grupos de alimentos pueden variar de 5, 6 o incluso 7 grupos, en esta oportunidad nos quedaremos con 6 grupos de alimentos, organizados de la siguiente manera:



Los grupos de alimentos generalmente son organizados en la llamada “pirámide alimenticia”, pirámide alimentaria, o también llamada pirámide nutricional, la que es una referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir diariamente para mantenernos saludables. La pirámide alimenticia es solo una referencia gráfica, ya que las cantidades ideales de consumo dependerán de la edad, el peso, la altura, la contextura y actividad física ejercida por cada individuo.



El etiquetado nutricional es una herramienta para que los consumidores puedan seleccionar los alimentos de forma responsable e informada. Conocer la cantidad de nutrientes como: calorías, proteínas, grasas o azúcares que están consumiendo, es fundamental para elegir los alimentos más adecuados para mantenerse sanos, prevenir y/o controlar algún tipo de patología. El Reglamento Sanitario de los Alimentos establece la obligatoriedad de colocar información nutricional en todos los rótulos de los productos alimenticios envasados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción:	1/4 Galleton (35 g)	
Porciones por envase	4	
	100 g	1 porción
Energía (kcal)	570	199
Proteínas (g)	6,4	2,3
Grasa Total (g)	19,1	6,7
Grasa saturada (g)	11,1	3,9
Grasa monoinsaturada (g)	6,0	2,1
Grasa poliinsaturada (g)	1,5	0,5
Grasa trans (g)	1,0	0,4
Colesterol (mg)	38,0	13,3
H.de Carbono Disp. (g)	95,0	33,2
Azúcares totales (g)	54,2	18,9
Sodio (mg)	458,2	160,4

En cuanto al orden de los alimentos en el listado de ingredientes, podemos decir que este orden determina la cantidad del ingrediente presente en el producto. De esta forma, cuanto más importante sea el ingrediente, antes aparecerá en el listado.

O dicho de otra manera, los primeros ingredientes son los que más abundan en el producto. Es decir; si en la lista de ingredientes de un producto X aparece en primer lugar: azúcar; significa que en ese producto el ingrediente que más abunda es el azúcar.



Responde:

- 1) ¿Cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición?
- 2) Basándote en la información proporcionada. ¿Qué significa llevar una alimentación saludable?
- 3) Busca dos alimentos que hayas consumido en los últimos días y revisa su etiquetado nutricional, escribe el etiquetado o recórtalos y pégalos, y realiza una comparación entre ambos, en relación a: calorías por porción, azúcares por porción y grasa total por porción.
- 4) Revisa en otros alimentos procesados que encuentren en casa, el listado de ingredientes, por ejemplo de cereales, o galletas y anota, o recorta y pega en tu cuaderno, ¿Qué ingrediente mencionan en primer lugar y por qué?

Recuerda enviarnos el desarrollo de la guía a nuestros correos o si tienes alguna inquietud no dudes en consultarnos

- argen.montecinos.csj@gmail.com
- yoscelyngoncsj@gmail.com

También puedes seguirnos en nuestro Instagram: [educacionfisica_csj](https://www.instagram.com/educacionfisica_csj)

