**Colegio San Benildo**

**Pedagogía En Educación Física Y Salud**

**Curso: 4° Básico**

# Alimentación Saludable Y Hábitos De Higiene.

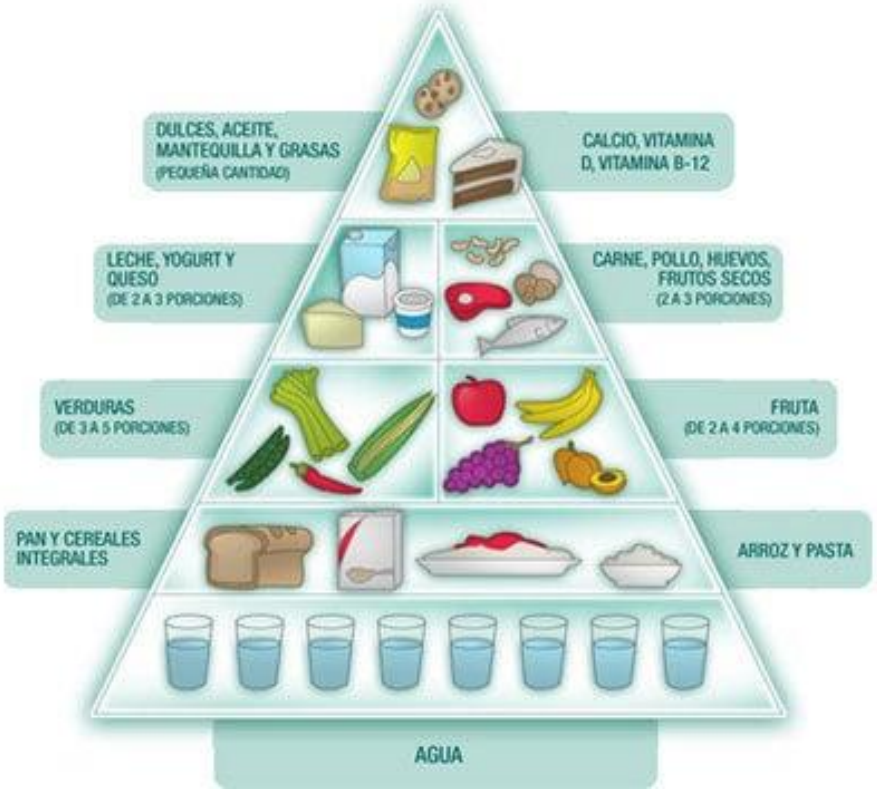
**Docente: Alex Mardones Rojas.**

**Nombre:……..**

**Curso:……..**

## Pirámide De Alimentos

## Actividad 1: Observe Y Comente Esta Pirámide Alimenticia



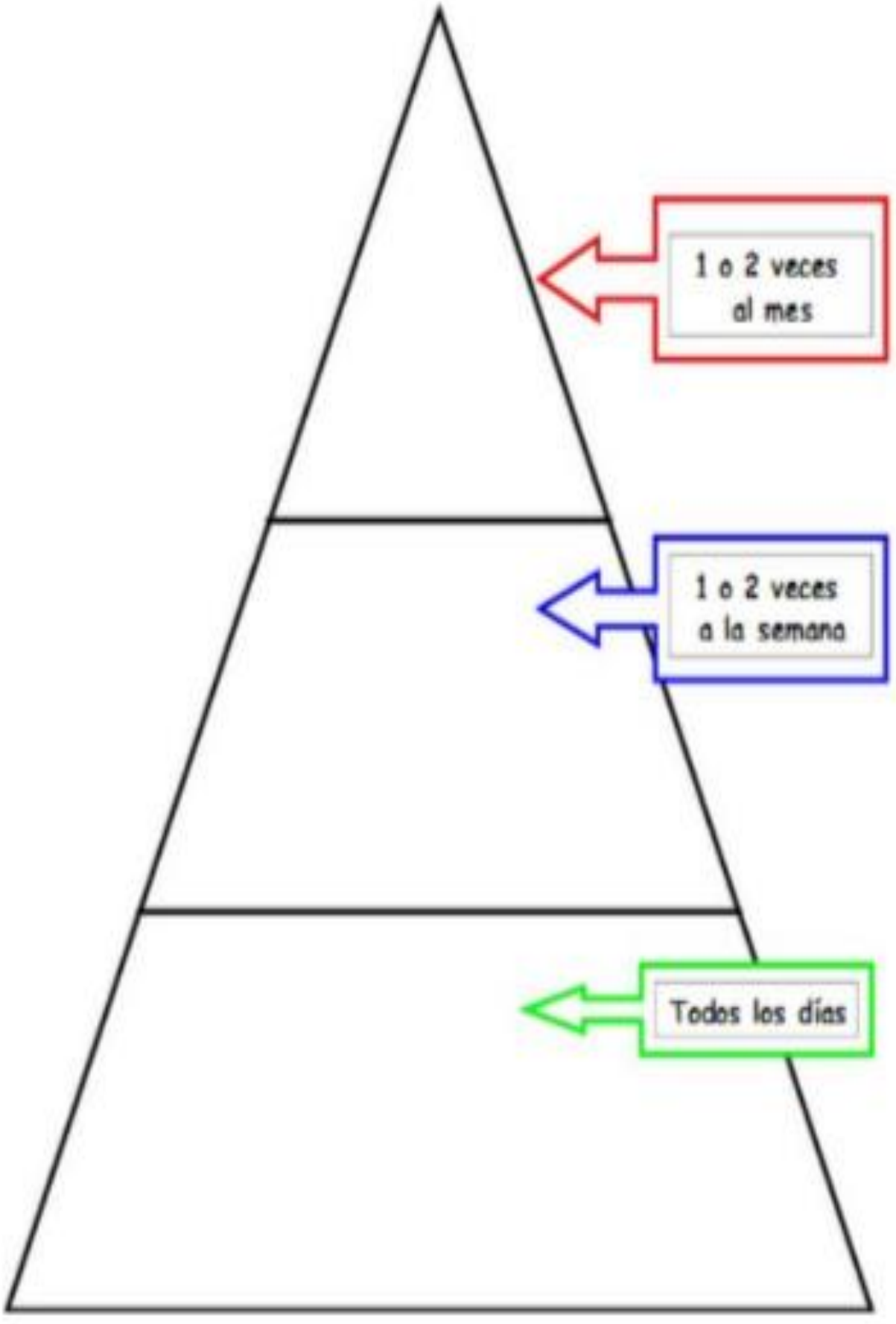
**En Esta Pirámide Hay Diferentes Tipos De Alimentos. Tiene Que Escribir, Dibujar O Agregar Imagen/Recorte Dando 4 Ejemplos De Cada Uno.**

| Alimentos | Escriba e insertar imágenes o dibujo |
|---|---|
| Frutas | |
| Verduras | |

| | |
|---|---|
| **Carnes** | |
| **Pescado** | |
| **Cereales** | |

| | |
|---|---|
| **Legumbres** | |
| **Lácteos** | |

**Actividad 2: Recorte y pegue los alimentos en la pirámide nutricional.**


1 o 2 veces
al mes
1 o 2 veces
a la semana
Todos los días

**Actividad 3: Rellene**

**¿Cuántas veces come al día?**.....

**¿Cuándo? Indique las horas, aproximadamente**

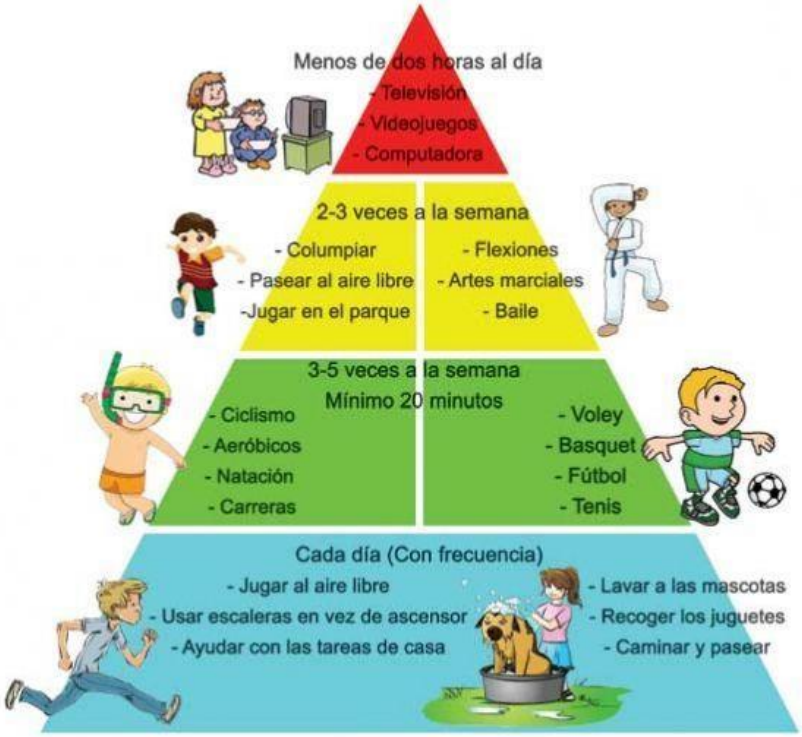
| Número | Tipo de Comida | Horario |
|---|---|---|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |

**¿Qué tipo de alimentos y bebidas sueles tomar con frecuencia?**

**Señale con una cruz aquellos de los que consumes poco, y con dos "xx", aquellos que consumas en mayor cantidad.**

| Alimentos Solidos | Cantidad | Alimentos Líquidos | Cantidad |
|---|---|---|---|
| Carnes | | Agua | |
| Pescados | | Zumo | |
| Huevos | | Zumo natural | |
| Pan | | Leche | |
| Embutidos | | Batidos | |
| Dulces | | Bebidas gaseosas | |
| Frutas | | Infusiones | |
| Verduras | | | |

**Actividad 4: Pirámide de ejercicio físico**




**Observe la pirámide y responda las siguientes preguntas:**

1. **¿Cuantas horas al día ves televisión?**

2. **¿Cuantos días a la semana sales a jugar con tus amigos?**

3. **¿Practica alguna actividad extraescolar?**

4. **¿Ayuda en tareas del hogar como recoger la mesa, cuidar a las mascotas u ordenar tu pieza?**

5. **Ahora, comparando sus respuesta con la pirámide, ¿crees que podrías mejor tu actividad física?, ¿Qué te gustaría realizar más a menudo?**

**Hábitos de higiene**

**Actividad1: Observe La Imagen Expuestas Anteriormente Y Responda Las Siguientes Preguntas:**

1. **¿Cuantas veces al día te lavas la cara y las manos?**

2. **¿cuántas veces te bañas?**

3. **¿cuantas veces al día te lavas los dientes?**

4. **¿sueles mantener tu cabello y uñas limpias?**

5. **Ahora comparando tus respuestas con la imagen ¿crees que puedes mejorar tu higiene personal? ¿qué es lo menos que haces normalmente?**

**Actividad 2: Para asearme necesito:**

**-Colorea de color azul los implementos que necesita para ducharse**

**-Colorea de verde los implementos para poder lavarse los dientes**

**Actividad 3: Tabla de higiene diaria**

**Marca con una “x” las actividades que vaya realizando durante la semana**

| | | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Bañarme | | | | | | | | |
| Lavarme los dientes | Mañana | | | | | | | |
| | Mediodía | | | | | | | |
| | Noche | | | | | | | |
| Lavarme las manos y la cara | Mañana | | | | | | | |
| | Mediodía | | | | | | | |
| | Noche | | | | | | | |
| Peinarme | | | | | | | | |
| Cortarme las uñas | | | | | | | | |

**Actividad 4: Tras la actividad realizada escribe lo que has aprendido y aquellas cosas que te han parecido más importante, fundamente su respuesta.**

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

SAN BENILDO

En Chile, las políticas en alimentación y nutrición están enfocadas a la promoción de la alimentación saludable en el contexto de una vida sana, y a la prevención de la obesidad y otras enfermedades no transmisibles vinculadas a la dieta. Lo anterior en respuesta a la alta prevalencia de malnutrición por exceso en nuestra población y a que esta enfermedad se asocia a las principales causas de morbilidad, mortalidad y discapacidad precoz, tales como diabetes, hipertensión, infartos cardíacos, ataques cerebrales y algunos tipos de cáncer. La malnutrición por exceso afecta a hombres y mujeres, pero con mayor intensidad a las mujeres; afecta también a los niños y niñas desde muy pequeños incidiendo en su crecimiento y desarrollo; y afecta a todos los grupos socioeconómicos, pero principalmente a los grupos socioeconómicos más vulnerables. Esta realidad hace de la obesidad el problema de salud pública más importante en la actualidad por lo que constituye una responsabilidad ineludible del Estado.

**(Figura 1)**

Desde el Ministerio de Salud, el enfoque que se plantea para abordar la prevención y control de la malnutrición por exceso considera los determinantes sociales de la salud, apuntando a las causas que influyen en las conductas de las personas, y en ese sentido es por lo tanto un enfoque intersectorial, mediante políticas estructurales basadas en la evidencia, que contribuyen a modificar los entornos que rodean a las personas y que inciden en la toma de decisiones, tales como; mejorar la oferta y disponibilidad de alimentos saludables, aumentar la información respecto de los alimentos mediante un etiquetado nutricional claro y fácil de comprender, el uso regulado de mensajes nutricionales y el control de la publicidad asociada a los alimentos especialmente aquella dirigida a la población infantil. Así también este enfoque considera políticas individuales tales como la educación en salud y nutrición, la consejería en alimentación y programas dirigidos a tratar a las personas con obesidad y sobrepeso.

Los mensajes específicos recomiendan:

1. Mantener un equilibrio entre la ingesta y el gasto energético
2. Comer al menos cinco porciones de vegetales, frutas y berries cada día
3. Comer al menos cuatro porciones de productos integrales cada día
4. Comer el equivalente a dos o tres comidas principales con pescado a la semana
5. Incluir los productos lácteos bajos en grasa en la dieta diaria
6. Comer carnes magras y limitar la ingesta de carnes rojas y procesadas
7. Limitar la ingesta de azúcares agregados
8. Limitar la ingesta de sal
9. Realizar al menos 30 minutos al día de actividad física
10. Se recomienda como un máximo de 5 “comidas” diarias y balanceadas

# Pirámide Nutricional

La pirámide nutricional es una guía visual que indica la cantidad y frecuencia con que un individuo sano debe consumir a diario los distintos tipos de alimentos para mantener una dieta saludable. Según su valor nutricional, los alimentos se muestran en niveles: en la base, aquellos que se recomienda consumir en mayor proporción, luego, hacia arriba, los que se debe ingerir en menor cantidad. Gracias a su sencillez, la pirámide es fácil de interpretar y de aplicar en la vida diaria.

Basándose en la pirámide alimentaria diseñada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), en Chile, el Ministerio de Salud (MINSAL) elaboró una versión adaptada a los requerimientos de la población chilena.

Pero éstos fueron cambiando, junto al avance de las enfermedades crónicas y los factores de riesgo cardiovascular. Por ello surgieron las Guías para una Vida Saludable del MINSAL, las cuales entregan pautas integrales y actualizadas para mejorar la calidad de vida de las personas.

Paralelamente, el Programa Alimentario Mediterráneo en Chile ha propuesto una pirámide de la Dieta Mediterránea para nuestro país, según su cultura culinaria y agropecuaria.

Esta pirámide presenta tres niveles, según la frecuencia aconsejada para cada grupo nutricional: diaria, semanal u ocasional.

Además, incorpora la actividad física como requisito fundamental y promueve los beneficios que el consumo regular y moderado de vino reporta a la salud, en las personas que tienen este hábito.

Entre los alimentos de las dietas mediterráneas ninguno es obligatorio, tampoco ninguno está prohibido, la clave está en las proporciones.

**(figura2)**

## El plato para comer saludable y balanceado

**(Figura 3)**

SAN BENILDO

Para tener un peso saludable, **come sano y realiza actividad física diariamente**.

Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y **camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día**.

Come alimentos con poca sal y **saca el salero de la mesa**.

Si quieres tener un peso saludable, **evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados**.

Cuida tu corazón **evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa**.

Come **5 veces verduras y frutas** frescas de distintos colores, cada día.

## La importancia de los alimentos

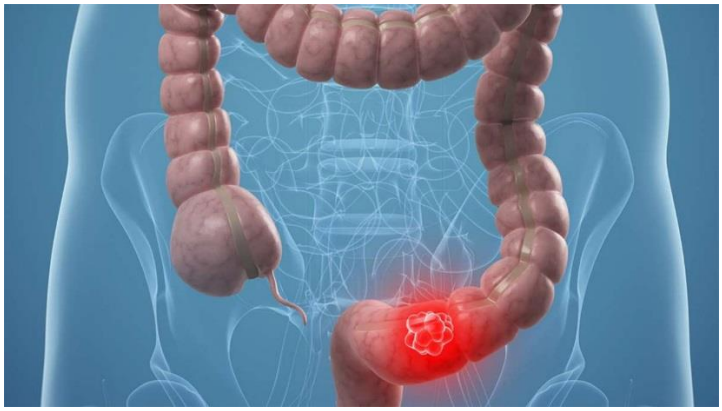
Los alimentos son los encargados de entregar los nutrientes que nuestro cuerpo necesita y que es incapaz de autogenerar.

## El desayuno, el rey de las comidas

El desayuno es, sin lugar a dudas, la comida más importante del día, por lo tanto, es vital la decisión de qué alimentos comeremos todas las mañanas. Por lo general, la vemos como una obligación que impone la nutricionista, pero al realizar esta comida constantemente, hasta transformarla en un hábito, nos damos cuenta que con un buen desayuno se logra tener un día más efectivo en términos físicos y psicológicos.

Al llegar la hora del almuerzo no se tiene un hambre voraz, por lo tanto, es una comida que ayuda a ordenar la alimentación y hasta colabora en el equilibrio del peso. Las calorías que se comen en la mañana, se consumen durante el día, entonces podemos darnos el gusto de comer tranquilos algunos alimentos que aporten calorías, porque luego serán eliminadas gracias a nuestro diario vivir.

**Incluso para las personas con un riesgo alto, una vida saludable podría ayudar a prevenir el cáncer de colon**



Se podrían salvar muchas vidas si las personas evitaran beber alcohol y fumar, si comieran mejor y se mantuvieran activas, reportan unos investigadores.

Aunque es bien sabido que vivir de forma saludable puede reducir las probabilidades de cáncer de colon, un nuevo estudio descubre que esto es así incluso para los hombres cuyo ADN les pone en un riesgo alto de sufrir la enfermedad.

Los componentes de un estilo de vida saludable incluyen el ejercicio, una nutrición adecuada, no fumar y reducir el consumo de alcohol, dijeron los autores del estudio.

Un experto en la salud del colon que revisó los hallazgos cree que aquí hay una enseñanza para cualquier persona que quiera reducir su riesgo de cáncer.

“Creo que estos factores del estilo de vida son cosas que todo el mundo debería intentar realizar si puede, y todo el mundo se puede beneficiar”, dijo el Dr. Andrew Chan, profesor asociado de medicina en la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, en Boston.

El nuevo estudio británico fue realizado por dos investigadores ubicados en Londres: Matthew Frampton, del Hospital Royal Marsden NHS Foundation Trust y el Dr. Richard Houlston, del Instituto de Investigación sobre el Cáncer.

Los investigadores indicaron que se sabe que ciertas personas tienen un riesgo más alto de cáncer de colon debido a sus genes. Por tanto, ¿puede también una dieta saludable, mucho ejercicio y otros factores del estilo de vida contribuir a reducir el riesgo de cáncer de colon de este grupo?

Para averiguarlo, los investigadores examinaron los datos de incidencia del cáncer de colon y mortalidad por dicha enfermedad recogidos entre 2001 y 2012 por la Oficina de Estadísticas Nacionales de Reino Unido. Se centraron en más de 1.4 millones de hombres británicos de entre 55 y 59 años de edad.

Los modelos matemáticos revelaron que casi una cuarta parte de los hombres entre los 55 y los 59 años tenían genes que aumentaban sus probabilidades de sufrir un cáncer de colon a una tasa que era parecida a la de hombres de a partir de 60 años de edad.

El mismo análisis encontró que estos hombres tenían un riesgo de desarrollar un cáncer de colon del 29 por ciento a lo largo de los siguientes 25 años.

Al final casi 1,300 de estos hombres de entre 55 y 59 años con los genes “malos” desarrollaron un cáncer de colon, encontró el estudio.

Pero llevar una vida saludable redujo las probabilidades de sufrir un cáncer de colon, incluso entre estos hombres con desventajas genéticas, mostraron los hallazgos.

En general, adoptar un estilo de vida saludable redujo su riesgo a 25 años de sufrir esta enfermedad de casi un 30 por ciento a hasta incluso un 13 por ciento, reportó el equipo de investigación.

Los factores de vida saludables incluyeron consumir menos alcohol y carne roja, consumir más fruta y verdura, mantener el peso bajo control, permanecer activo y evitar fumar.

¿Cuántas vidas se podrían salvar?

Los investigadores británicos estimaron que si 10,000 hombres con el riesgo heredado de cáncer de colon más alto adoptaran el estilo de vida más saludable posible, más de 600 se salvarían del cáncer de colon en los próximos 25 años.

Según la Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society), si se exceptúan los cánceres de piel, el cáncer colorrectal es el cáncer más común en Estados Unidos, con casi 135,000 nuevos casos reportados cada año.

## Hábitos de higiene

Uno de los primeros aspectos a tratar con los más pequeños de la casa debe ser el lavado de manos. Hay que hacerlo siempre antes de cada comida, al acabar de jugar, tocar un animal, toser o acudir al baño. Además de enjabonarnos las manos, también hay que usar una técnica correcta. Invertiremos al menos 15 segundos en el “enjabonamiento” y a continuación lavaremos con agua tibia y las secaremos con una toalla limpia.

Otro aspecto a tratar es la ducha diaria. Puede que no les resulte agradable, pero es necesario hacerlo. Procura convertir la hora del baño en un rato agradable, así que procura fijar una rutina para que lo identifique con algo divertido. Desde edades tempranas les enseñaremos a lavarse cada una de las partes del cuerpo.

El pelo de la cabeza no hace falta lavarlo a diario, aunque sí lo cepillaremos para acabar con las células muertas y lucir un aspecto más limpio. Los piojos que parecen a estas edades no se deben a una falta de higiene, sino que se contagian de unos niños a otros por la proximidad.

En lo referente a la limpieza bucal, hay que mostrarles cómo hacerlo y cuándo. Son al menos tres veces al día. Uno de los olores más desagradables es el de los pies. Procura que mantengan el calzado seco y limpio y usar polvos de talco si el sudor es excesivo.

Son algunos de los aspectos a tener en cuenta del aseo personal de los niños.

En cuanto a la práctica actividad física en el establecimiento se hace necesario la utilización y portar para la clase útiles de aseo tales como:

1. Polera de cambio
2. Toalla de manos
3. Colonia, desodorante
4. Botella con agua
5. Jabón