



# **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**





# Que es una alimentación saludable





- Podemos definir alimentación saludable como aquella que cumple con las necesidades específicas de cada organismo, que sea variada y equilibrada en nutrientes. Así nuestro organismo ingiere las sustancias necesarias para su correcto desarrollo y funcionamiento convirtiéndola en combustible para poder llevar a cabo las funciones vitales de nuestro cuerpo.





La **alimentación saludable** es la que aporta todos los nutrientes esenciales, energía para crecer, desarrollarse y mantenerse sano.

Los nutrientes esenciales

- Proteínas.
- Hidratos de Carbono.
- Lípidos.
- Vitaminas.
- Minerales y agua.





Observa el cortometraje en familia y posteriormente comenta sobre su contenido.

- [https://www.youtube.com/watch?v=01ANk6\\_10Ic](https://www.youtube.com/watch?v=01ANk6_10Ic)





# Clasificación de alimentos esenciales





# PROTEINAS

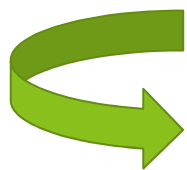
- Son la fuente necesaria para crecer y reparar daños en el cuerpo. Se encuentran en las carnes de res, pollo, pavo, pescado, mariscos, crustáceos, huevos, leche, quesos, granos como las carraotas (porotos negros), frijoles (porotos blancos), arvejas, lentejas.





# CARBOHIDRATOS

- Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Son de origen vegetal. Se encuentran en los cereales: pan, arroz, maíz, trigo y sus productos (harinas, pastas) tubérculos o verduras: papa, apio, yuca, ocumo, batata; plátano; azúcar (blanca o morena), miel, granos como las caraotas de todos los colores, arvejas, lentejas, garbanzos, frijoles.







# GRASAS

- Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirla con moderación. Se encuentran en los pescados, leches, mantequilla y queso, aceites vegetales (de girasol, maíz, ajonjolí), margarina, palta, aceitunas, algunas semillas como el maní, pistácho, almendras, nuez.





# LIPIDOS

- Los lípidos son un grupo muy diverso de compuestos orgánicos formados principalmente por carbono, hidrógeno y oxígeno, pudiendo contener en ocasiones azufre, nitrógeno o fósforo y existen tres tipos de lípidos en los distintos alimentos que ingerimos: grasas, fosfolípidos y colesterol.

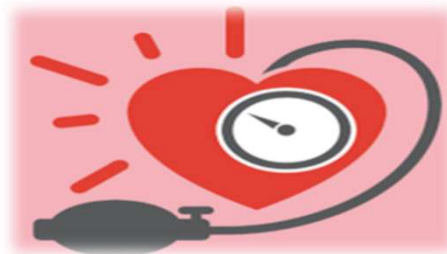




Tener una mala alimentación desde la etapa escolar puede provocar una de estas 5 enfermedades.

❖ Anemia – Diabetes - Hipertensión Arterial – Gastritis

Enfermedades odontológicas





Estudio realizado por Junta Nacional de Auxilio y Becas en el año 2018 a estudiantes de pre-kínder a primero medio.

### RESUMEN ESTADO NUTRICIONAL

■ Desnutrición ■ Bajo Peso ■ Normal ■ Sobrepeso ■ Obesidad total





- Una **alimentación sana** permite por un lado que nuestro organismo funcione con normalidad, que cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas y así poder reducir el riesgo de padecer enfermedades a corto y largo plazo.
- Es de suma importancia tener estos 4 pilares para poder llevar acabo y así promover comportamientos saludables, según el programa elige vivir sano del MINSAL.





# 1. ALIMENTACION SALUDABLE

- <https://www.youtube.com/watch?v=zZA7fD3dSK4>





## 2 ACTIVIDAD FISICA

- <https://www.youtube.com/watch?v=padIVzw1nag>





## 3 VIDA EN FAMILIA

- <https://www.youtube.com/watch?v=zZA7fD3dSK4>







## 4 VIDA AL AIRE LIBRE

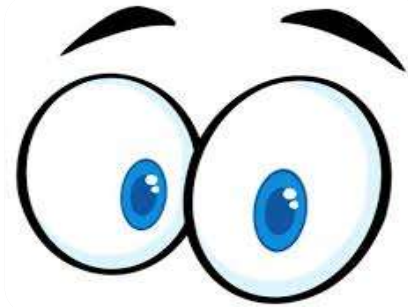
- [https://www.youtube.com/watch?v=j1eBG1ro\\_Wo](https://www.youtube.com/watch?v=j1eBG1ro_Wo)





ACTIVIDAD: Observa el video junto a tu familia y respondan las siguientes preguntas.

- <https://www.youtube.com/watch?v=CyvtS7nPPf8>
- Nuestra sociedad es sedentaria? y por que crees tu ?
- Según la reflexión con tu familia, como tu puedes ayudar a la sociedad a cambiar los hábitos alimenticios y tener una vida mas activa.





TU DECIDES...

