



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de Mayo 02 de 2011 Jornada Diurna
Resol. No.5509 de 05 de junio 2019
Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna Y Sabatina
NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



TALLER No 9

NOMBRE DEL TALLER: Alimentación Balanceada

- **ÁREA:** Educación Física
- **DOCENTE:** Lorena Noreña
- **GRUPO:** 6AB-7AB
- **FECHA:** 08 de agosto 2022

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

COMPETENCIA: INTERPELACIÓN SOCIAL - CULTURAL

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE: Hábitos de cuidado personal y de su entorno.

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIONES: Lee con atención el texto y resuelve las preguntas que encontrarás al final.

TEORÍA:

El plato saludable de la Familia Colombiana Ver video: <https://www.foman.com.co/el-plato-saludable-de-la-familia-colombiana/>



Raíces, tubérculos y los plátanos:

Muchas veces escuchamos que este grupo de alimentos no lo debemos consumir, que estos engordan y no tendría nada que ver con una alimentación saludable. Sin embargo, está en el primer lugar y en una porción generosa, resulta que son alimentos muy autóctonos, que cultivamos y hacen parte de nuestra cultura y por excelencia son alimentos energéticos, si nosotros no consumimos alimentos energéticos sencillamente no tendríamos la vitalidad y la energía para desarrollar nuestras actividades diarias.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de Mayo 02 de 2011 Jornada Diurna
Resol. No.5509 de 05 de junio 2019
Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna Y Sabatina
NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



Frutas y las verduras

El segundo grupo que debemos incluir por la deficiencia que se tiene en su consumo son las frutas y las verduras. Nosotros los colombianos aunque tenemos una disponibilidad enorme de este grupo de alimentos realmente somos poco consumidores de ellos, por lo que la recomendación que nos da el ICBF y la FAO es que preferiblemente estos alimentos deben consumirse enteros. **Las frutas es preferible consumirlas siempre crudas y enteras**, ya que sabemos que en el jugo se le adicionan azúcares y en el proceso de licuado también puede haber una degradación de las vitaminas. Las verduras se consumen en un tiempo de cocción corto que facilite su consumo, pero que a su vez conserve todos los nutrientes que nos aportan.

Lácteos y sus derivados

Este grupo de alimentos está en nuestra tercera porción y debemos ser consumidores de ellos pues se ha detectado que muchas personas en la población colombiana tienen deficiencia de calcio y eso ha llevado a enfermedades como la osteoporosis. El estudio nos recomienda que aún en la edad adulta sigamos consumiendo productos lácteos para facilitar la absorción de este tipo de nutrientes en nuestro cuerpo.

Carnes, Huevos y Leguminosas secas

En cuarto lugar, tenemos a las carnes los huevos y las leguminosas secas, **este grupo de alimentos es rico en un componente esencial para la formación de nuestros músculos y es la proteína**, podemos variar su consumo entre la carne y leguminosas y el huevo que además de ser una excelente fuente de proteínas pues también es una de las más económicas que podemos encontrar en el mercado.

Grasas y aceites

Las grasas y los aceites no quiere decir que sean malos para el organismo y que no deberíamos consumirlos, de hecho están ahí para que los consumamos, pero **debemos preferir grasas insaturadas de origen vegetal**. Si hablamos de aceites de cocción por ejemplo el aceite de girasol y el de oliva son ideales, **las grasas que consumimos de forma natural como el aguacate, pescados azules son excelentes** para la salud.

También tenemos las grasas de origen animal que pueden llegar a ser perjudiciales a nuestro organismo si se consumen en cantidades excesivas, pero tampoco quiere decir que no debemos consumirlos.

Azúcares

Los azúcares pueden ser perjudiciales por su alto nivel calórico si los consumimos en grandes cantidades y no quemamos todas estas calorías. También podemos tener graves problemas de salud como la diabetes, obesidad y favorecer la formación de grasas en nuestro organismo.

De esta manera conoceremos el plato saludable de la familia colombiana, espero que lo apliques y lo practiques de una forma juiciosa y recordar que dentro de las recomendaciones que nos da el ICBF y la FAO, no solo nos habla de las porciones, sino que también nos habla de un consumo importante DE AGUA, esta es vital y nos ayudará al transporte de nutrientes a través de nuestro organismo.

Y como última recomendación importante que nos dejan es que incluyamos la actividad física para favorecer la alimentación saludable en nuestro organismo, actividad física mínimo 30 minutos debemos ejecutar y que sean totalmente diferentes a nuestras actividades cotidianas.

FASE DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: Resuelve las preguntas en tu CUADERNO.

1. ¿Qué es el plato saludable de la Familia Colombiana? **R/:**

2. ¿Cuáles son los alimentos que deben conformarlo? **R/:**
3. ¿Por qué no se recomienda consumir lípidos y grasas en abundancia? **R/:**
4. ¿Por qué la alimentación es una de las funciones más importantes del ser humano? **R/:**
5. Investigue ¿Qué es nutrición? **R/:**
6. En un 8 de cartulina, dibuja el plato saludable, recorta imágenes y pégalas sobre este...

