



## Guías de Contenidos Educación Física 8° básico

Unidad: Aplicar Habilidades motrices a las actividades deportivas.

Objetivo: Reforzar contenidos de la clase en el hogar sobre realizar actividad física de forma segura, ejercicios y vida saludable.

### **Texto Informativo** **Vida Saludable**

Muchas veces, quienes se salen de la dieta habitual para comerse una comida “chatarra” suelen decir que no importa, ya que con ejercicio compensarán la grasa ganada. Sin embargo, un estudio de la Universidad de Inglaterra, tiró por la borda esta teoría, ya que comprobó que salvo que no se complemente con una dieta correcta y equilibrada, la grasa abdominal no desaparecerá sólo con actividad física.

La investigación demostró que la grasa que se acumula en el abdomen en los adolescentes está directamente relacionada con el porcentaje de la grasa que se ingiere en la dieta, sin importar la cantidad de ejercicio que lleven a cabo.

Testimonio: “Hasta ahora se pensaba que, aun teniendo una dieta desequilibrada, si hacías mucho ejercicio físico lo compensabas de alguna manera” explicó la directora del estudio, Idoia Labayen.

La investigación, publicada en la revista Clinical Nutrition de la agencia de noticias científicas SINC, llegó a este resultado luego de analizar la grasa abdominal de 224 adolescentes, a través de un proceso llamado absorciometría dual de rayos X. Esto, lo compararon con la actividad física y los hábitos alimenticios de los jóvenes, comprobando que las dietas con mucha grasa -aunque no tuvieran un aporte calórico mayor al permitido-, incrementaban el riesgo de obesidad.

La conclusión final de Labayen es que a pesar de que la actividad física sea un factor de prevención, no consigue contrarrestar la grasa que se acumula en esa zona, que recordemos es la más perjudicial para la salud, puesto que incrementa el riesgo de problemas cardiovasculares, diabetes o hipertensión.



I. Lee atentamente el texto y responde las preguntas correctamente.  
Deberás traspasar a tu cuaderno, la alternativa correcta. (2 pts. cada alternativa)

**Ejemplo:**

1.- ¿Cómo se llama el título del texto?

- A Qué es el agua
- B Cómo cuidamos nuestro cuerpo
- C vida saludable
- D Cómo nos cuidamos

En tu cuaderno debes colocar:

Respuestas:

- 1.- C
- 2.-
- 3.-

1.- Las personas dicen dejar la **dieta habitual** porque:

- a) Quieren comer comida saludable
- b) No importa la dieta equilibrada
- c) No importa, ya que con ejercicio compensarán la grasa ganada
- d) Todas las anteriores

2.- El estudio de la **Universidad de Inglaterra** comprueba que:

- a) Existe menos Sedentarismo
- b) Las personas deberían caminar demasiado
- c) La mayoría de las personas asisten al gimnasio
- d) A y C son correctas
- e) Ninguna de las anteriores

3.- El estudio **se basó** en la absorciometría dual de rayos x, el cual se comparó con:

- a) Hinchazón y hematomas
- b) Actividad física de los jóvenes
- c) Hábitos alimenticios de los jóvenes
- d) B y C son correctas
- e) Ninguna de las anteriores

4.- La conclusión de la Directora del estudio **Idoia Labayen**, fue:

- a) La actividad física es un factor de prevención, pero no consigue contrarrestar la grasa que se acumula en esa zona.
- b) La actividad física es un factor determinante para conseguir contrarrestar la grasa que se acumula en esa zona.
- c) La actividad física es un factor de prevención, pero consigue eliminar la grasa que se acumula en esa zona.
- d) A Y C son correctas.
- e) Ninguna de las anteriores



## II. Resolución de Problemas. Observa el cuadro.

DIETA EQUILIBRADA	
<i>NECESIDADES DIARIAS DE CALORÍAS:</i>	
De 2 a 10 años.....	1.000 a 1.800 calorías.
De 10 a 18 años.....	2.500 calorías.
Trabajo sedentario.....	2.400 calorías.
Trabajo intenso .....	4.800 calorías.
<i>UN PROMEDIO DE 2.500 CALORÍAS SE LOGRAN CON:</i>	
70-90 g. de proteínas.	(Se encuentran en el pescado, carne y derivados, huevos, legumbres, leche y derivados como el yogur y el queso).
70-90 gramos de grasas.	(Se encuentran en los aceites, carnes grasas y sus derivados, pescados azules, leche entera, frutos secos, mantequilla y margarinas).
450 g. de H. de carbono	(Se encuentran en los cereales, el pan, las pastas, los dulces, las patatas, las legumbres, la leche y el azúcar).

1. Según el cuadro podemos apreciar la cantidad de calorías diarias que se necesitan para poder llevar una alimentación y peso ideal. Completa el siguiente gráfico con los datos restantes. (5 pts.)





2. **Arma tu dieta ideal para 3 días en la semana en casa. Debes escribir tu desayuno, almuerzo y once respectivamente. Elige los alimentos que aparecen en el cuadro y completa tu dieta diaria, anotando las calorías que consumes con cada alimento. Si los alimentos que consumes no aparecen en el recuadro, busca en internet y agrégalos. (12 pts.)**

Alimentos	Calorías
Leche (normal)	134
Queso	365
Carne o pollo	400
Pescado	200
Huevos (x1)	80
Papas	200
Legumbres	120
Arroz	365
Frutas cítricas (naranja, limón, etc)	120
Otras frutas (manzana, pera, etc)	220
Azúcar y dulces	500
Pastas (fideos, tallarines )	330
Hortalizas (verduras)	150
Pan (x1)	265

**EJEMPLO:**

DIETA: Día 1

Desayuno:

3 huevos = 80 calorías x 3 = 240 calorías

Leche = 134 calorías

2 panes = 265 calorías x 2 = 530 calorías

Almuerzo:

Pastas = 330 calorías

1 huevo = 80 calorías

Once:

Pan = 265 calorías

Queso = 365 calorías

DIETA: Día 2

DIETA: Día 3

**IMPORTANTE: DEBERÁS ANOTAR LAS RESPUESTAS EN TU CUADERNO Y MOSTRAR A SU PROFESOR CUANDO SE INICIEN NUEVAMENTE LAS CLASES.**

Video para complementar el estudio. Aquí podrás encontrar mayor información. Video subido en YouTube con el nombre de "Comida Chatarra vs Comida saludable"



<https://www.youtube.com/watch?v=Q00ArKtDj0U>

