



## Guía n° 2: Alimentación Saludable

Unidad1:  
Brian Mejías  
2°medio  
bmejias@soceduc.cl

### Macronutrientes

### Educación Física y Salud

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

#### Objetivos

Conocer la importancia de una alimentación saludable.

Reconocer macronutrientes en la tabla nutricional.

Analizar las diferencias de las pulsaciones cardiacas en diferentes estados.

Los **macronutrientes** son nutrientes que aportan calorías (energía).

Los nutrientes son sustancias necesarias para el crecimiento, el metabolismo y otras funciones. Ya que "macro" significa grande, los **macronutrientes** son nutrientes que se necesitan en grandes cantidades.

Estos son:



#### 1. Define:

- carbohidratos
- proteínas
- grasas

**2. Busca 6 alimentos distintos que tengas en tu casa, busca según la tabla nutricional y completa la siguiente tabla:**

Producto	Energía Kcal (100 grs)	Carbohidratos O hidratos de carbono	Proteínas	Grasas

**3.- Responde:**

- ¿Que alimento tiene mayor cantidad de energía?
- ¿Cuál crees que es el más saludable?
- ¿Cuál aporta mayor cantidad de proteínas?
- ¿Cuál aporta mayor cantidad carbohidratos?
- ¿Cual aporta mayor cantidad de grasas?
- ¿Se puede eliminar totalmente algún grupo de macronutrientes de la dieta? Fundamenta.

**4.- Entrenamiento en tu casa, sigue esta rutina de ejercicio.**

<https://www.youtube.com/watch?v=3gm2aVn3qzo&t=380s> (registre mediante un vídeo la realización de la rutina)

- Tome su pulso antes de hacer ejercicio.
- Tome su pulso posterior hacer ejercicios.
- Tome su pulso una vez transcurrido dos minutos post ejercicios.
  - Analice las diferencias de las pulsaciones. ¿Por qué cree que se da esta situación?

Cómo tomarse el pulso:



1. Coloque las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar.
2. Presione ligeramente. Usted sentirá la sangre pulsando por debajo de los dedos.
3. Use un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y cuente los latidos que siente durante 15 segundos, posteriormente los lo multiplica por 4 para sacar el minuto.

**5. Según la contingencia que estamos viviendo, responda**

- a) ¿Cómo podemos bajar los índices de contagio de algún **virus** en la alimentación?
- b) ¿Qué medidas realiza para contribuir en la detención de la pandemia que nos afecta a nivel mundial?