



MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

AREAS Y ASIGNATURAS	BIOLOGIA Y EDUCACIÓN FISICA
GRADOS	7-1, 7-2, 7-3. 7-4, 7.5, 7-6
DOCENTES Correo institucional	MARIBEL IBARGUEN: 7-1
	JAIRO MUÑOZ: 7-2
	CARMENZA CERON: 7-3, 7-4 , 7-5, 7-6.
	CLARA INES VIVAS 7-1, 7-2, 7-3. 7-4, 7.5, 7-6
FECHA DE DILIGENCIAMIENTO	01-06-2020
FECHA DE ENTREGA	26 de junio del 2020
EJE TEMATICO	LA NUTRICION EN LOS SERES VIVOS • Identifica la importancia de la nutrición en los seres vivos, para realizar sus actividades. • Diferencia las clases de nutrición que existe en los seres vivos.
Actividades de biología: Revisar la clase por medio del enlace, consignar en el cuaderno como apoyo y soporte, para repaso. https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=9cPqfwPzDUyZWlj9qRJS5uWZZYLW8CNAg9BrqYUkPOFURVBNTkQxMUDXMDFHWkhWU1FWVzVSVDdNSi4u	
Actividades de educación física: nutricion desde la actividad fisica y el entrenamiento de un deportista Ciencia que se encarga del estudio de la alimentacion y el metabolismo. La alimentación es la manera de proporcionar al organismo las sustancias esenciales para el mantenimiento de la vida. Es un proceso voluntario y consciente por el que se elige un alimento determinado y se come. A partir de este momento empieza la nutrición, que es el conjunto de procesos por los que el organismo transforma y utiliza las sustancias que contienen los alimentos ingeridos. Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es imprescindible para optimizar el rendimiento, promover la salud, adaptarse adecuadamente a los entrenamientos, prevenir lesiones, recuperarse rápidamente y tener un desempeño óptimo en la competencia.	



MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

Un plan de alimentación e hidratación adecuado a las necesidades del deportista, es imprescindible para optimizar el rendimiento, pero no puede sustituir un entrenamiento incorrecto o un descanso insuficiente, pero si, una dieta inadecuada puede perjudicar el rendimiento de un atleta bien entrenado. Es fundamental que el deportista comprenda que su alimentación es parte de su preparación física y de él depende mejorar su condición físico – atlética.

Rueda de los Alimentos

La Rueda de los alimentos es una imagen o una representación gráfica que ayuda a elegir y combinar los alimentos que deben formar parte de la ingesta diaria. Es un símbolo en forma de círculo que se divide en segmentos de diferentes tamaños, que sirven para designar grupos con propiedades nutricionales similares.

La **nueva Rueda de los Alimentos** conserva su formato original. A diferencia de la pirámide, el círculo no jerarquiza la comida, si no que les da igual importancia a todos los grupos. La subdivisión de algunos de los grupos anteriores y el establecimiento de las porciones diarias equivalentes son los principales cambios implementados en esta nueva guía. La pirámide representa una jerarquía de alimentos, indicando que unos son más prioritarios que otros. Hoy día somos sabemos que no hay **grupos de alimentos** más importantes que otros, simplemente cantidades adecuadas y necesarias de cada uno.

Existen siete grupos de alimentos en la rueda, a los que se les asigna un color diferente, según su función principal:

- Alimentos plásticos o proteicos: Formadores de tejidos donde predominan las proteínas (color rojo)

Grupo I: leche y derivados (18%) (yogur, queso).

Grupo II: carnes, pescados y huevos (5%).

- Alimentos mixtos: energéticos, plásticos y reguladores (color naranja).

Grupo III: legumbres, patatas y frutos secos (4%). Son alimentos responsables de darnos energía porque aportan calorías, pero también son plásticos porque contienen proteínas vegetales y reguladores (por que nos ofrecen vitaminas y minerales) y obtenemos hidratos de carbono y fibra.

- Alimentos reguladores donde predominan las vitaminas y los minerales (color verde).

Grupo IV: verduras y hortalizas (23%).

Grupo V: frutas (20%). Intervienen en los mecanismos de absorción y metabolizamos otras sustancias nutritivas. También aportan fibra alimentaria.

- Alimentos energéticos (color amarillo)

Grupo VI: cereales (28%) (pan, pasta, maíz, harina, etc.), miel, azúcar y dulces. En ellos destacan los hidratos de carbono.

Grupo VII: mantecas y aceites (2%). Alimentos energéticos. En ellos predominan los lípidos os.

Dado que el **agua** es indispensable para la vida, es esencial beberla con asiduidad. Las necesidades de agua pueden variar entre **1,5 y 3 litros por día**.

ACTIVIDAD

1. Realiza la rueda de alimentos utilizando:
 - a. el porcentaje asignado a cada grupo alimenticio
 - b. el color correspondiente para cada grupo
 - c. dibujar cada producto en la respectiva ubicación.
2. Enumera minino 5 objetivos de la dieta del deportista
3. Teniendo en cuenta la relación entre nutrición y educación física. Representa gráficamente la evolución que tiene la imagen corporal del individuo hasta que se forma como deportista.

TODO ENVIARLO AL CORREO

claravivas@ieramonarcilacali.edu.co