



GUÍA 02 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (5° BÁSICO)

Hábitos de Vida Saludable.

La Salud: es el estado de completo bienestar físico, mental y social. Es decir, el concepto de salud trasciende a la ausencia de enfermedades y afecciones.

Alimentarse bien.

La nutrición es la base del estado físico, la plenitud, el buen humor diario y el desarrollo personal, profesional y afectivo. Una persona mal alimentada sufre los trastornos típicos del desbalance alimenticio y se auto limita. Para alimentarse bien: hay que seguir unos horarios, tomar determinados líquidos en distinta cantidad, determinadas comidas con fibras y estimular los sentidos.

El consumo de una alimentación adecuada en calidad y cantidad contribuye al mantenimiento de una buena salud. Los nutrientes contenidos en los alimentos cumplen funciones importantes en la salud y nutrición de los individuos.

Para alimentarse tenemos una especie de guía:





Grupos De Alimentos Según Cantidad De Nutrientes.

- 1-. Formadores
- 2-. Reguladores
- 3-. Energéticos

1-. **Alimentos Formadores:** leche, quesos, yogurt, carnes, pescados, huevos, legumbres, contienen proteínas, vitaminas y minerales.

- + Construyen y reparan músculos, tejidos y órganos.
- + Participan en la formación de anticuerpos que controlan las infecciones
- + Forman huesos, uñas y dientes
- + Son esenciales para el crecimiento de los niños y la salud de los adultos

2-. **Alimentos Reguladores:** vegetales y frutas, contienen principalmente vitaminas A y C, como agua, algunos minerales y fibras.

- + Favorecen la visión
- + Indispensable para la formación y conservación de la piel
- + Ayudan al crecimiento y desarrollo del organismo
- + Previenen algunas infecciones
- + Contribuyen al buen funcionamiento intestinal

3-. **Alimentos Energéticos:** cereales, azúcar y productos derivados, plátanos y aceites contienen principalmente carbohidratos y grasas.

- + Vigor y energía para el organismo
- + Conservan el calor
- + Temperatura corporal