



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO  
FUNDACIÓN QUITALMAHUE  
Eyzaguirre 2879 Fono 22-852 1092 Puente Alto  
[planificacionessanalfonso@gmail.com](mailto:planificacionessanalfonso@gmail.com)  
[www.colegiosanalfonso.cl](http://www.colegiosanalfonso.cl)



## **Guía 6 Educación Física y Salud.**

### **3° año medio.**

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

Profesor Felipe Yáñez. Puntaje Ideal: 12 pts. Puntaje Obtenido: \_\_\_\_\_pts.

Objetivo de Aprendizaje (OA4): Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

## **LA PIRAMIDE NUTRICIONAL**

La pirámide nutricional es una herramienta de educación y promoción de salud que se muestra de manera gráfica y sencilla a través de dibujos o fotografías de los alimentos e indica qué cantidades han de consumirse para seguir una alimentación saludable.

### **¿Cómo se interpreta?**

La forma triangular de la pirámide nutricional nos orienta sobre la frecuencia y las cantidades que debemos consumir de diferentes alimentos. En los primeros eslabones, se sitúan los alimentos que más peso han de tener en la alimentación diaria. A medida que vamos subiendo de niveles, aparecen otros alimentos que hay que consumir en menor cantidad.

En el vértice se sitúan alimentos de consumo opcional y que en caso de consumirse, ha de ser ocasionalmente.

La pirámide de alimentación saludable actual se presentó en diciembre de 2016 y tiene como novedades más destacables que en la base no hay alimentos. Está conformada por recomendaciones para mantener un estilo de vida saludable.

## **Alimentos en diferentes niveles**

A partir del **segundo nivel**, se clasifican todos los alimentos de consumo habitual. Encontramos los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, como las harinas o la pasta, cereales o tubérculos. Se recomienda que se consuman en su versión integral, y en el caso de los derivados como el pan o las pastas se elaboren también con harinas de grano entero.

Estos alimentos que constituyen la base de la dieta mediterránea y que deben estar presentes en cada comida principal, lo recomendable es que haya entre cuatro y seis raciones al día. La cantidad recomendada dependerá de la actividad física que realicemos.

En el **tercer nivel** de la pirámide alimentaria encontramos frutas, verduras y hortalizas. Se recomienda consumir fruta fresca entre tres o cuatro veces al día, y verduras y hortalizas de dos a tres veces al día. La suma entre estos dos grupos, las frutas y verduras y hortalizas debe ser mínimo de cinco raciones al día.

En el **cuarto nivel** se incluyen alimentos de consumo diario. Alimentos proteicos como lácteos, carnes magras, pescados, huevos, legumbres, y también los frutos secos. Los lácteos se muestran como un grupo aparte porque además de proteínas son la mejor fuente de calcio en nuestra dieta y hay que consumirlos diariamente, entre dos y tres raciones. Y preferiblemente semidesnatados.

En el **nivel superior**, están aquellos alimentos de consumo ocasional u opcional. No es necesario consumirlos y en caso de hacerlo se recomienda que sea de una forma ocasional (no más de una vez a la semana) y moderada. En esta cúspide de la pirámide tenemos carnes rojas procesadas, productos ricos en azúcar añadido, (bollería industrial helados, bebidas azucaradas, y las grasas untables como la mantequilla o la margarina.

Las bebidas alcohólicas también están en este nivel y aunque la recomendación general es la de evitarlas, un consumo moderado de bebidas de baja graduación

como el vino o la cerveza pueden consumirlas adultos sanos. La recomendación es no superar las dos copas de vino al día en hombres y una copa al día en mujeres.

En la **cúspide** de la pirámide se incluye una bandera con un mensaje relativo al consumo de suplementos nutricionales o alimentarios como vitaminas, minerales, alimentos funcionales. La recomendación es establecer pautas individualizadas y siempre bajo el asesoramiento de un profesional de la salud que evalúe si realmente existe una necesidad, así como la frecuencia.

## ACTIVIDAD

Completa la Pirámide Alimenticia con imágenes o dibujos, basándote en la pirámide alimenticia actualizada del año 2016. Debes integrar todos los alimentos de cada nivel y escribir sus raciones correspondientes.

