



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO
FUNDACIÓN QUITALMAHUE
Eyzaguirre 2879 Fono 22-852 1092 Puente Alto
planificacionessanalfonso@gmail.com
www.colegiosanalfonso.cl



Guía 8 Educación Física y Salud.

3° año medio.

Nombre: _____ Curso: _____

Profesor Felipe Yáñez. Puntaje Ideal: 24 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.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

El plato saludable es una guía para crear comidas equilibradas realizada por la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard. Recomienda que la mitad de nuestro plato sean frutas y verduras. Pueden ser variadas y jugar con los colores para hacer el plato más atractivo.

Entre las recomendaciones más actuales acerca de la alimentación, es frecuente que se muestre el plato saludable en lugar de la pirámide nutricional. Esto es debido a que en la pirámide se recomienda qué alimentos es recomendable comer con mayor o menor frecuencia distribuidos por grupos de alimentos, pero no se describen las proporciones adecuadas en cada comida.

No todos los alimentos de un grupo son igual de saludables ni se deben comer con la misma frecuencia, y esto no quedaba reflejado en las pirámides nutricionales. Además, con el plato saludable es más fácil entender la forma más adecuada de planificar cada comida.

- **Haga que la mayoría de sus comidas sean vegetales y frutas – ½ de su plato:**

Intente incorporar color y variedad, y recuerde que las patatas (papas) no cuentan como un vegetal en El Plato para Comer Saludable por su efecto negativo en la azúcar en la sangre.

- **Escoja granos integrales – ¼ de su plato:**

Granos integrales e intactos – trigo integral, cebada, granos de trigo, quínoa, avena, arroz integral, y las comidas preparadas con estos ingredientes como pasta de trigo integral – tienen un efecto más moderado en la azúcar en la sangre y la insulina que el pan blanco, arroz blanco, y otros granos refinados.

- **El valor de la proteína – ¼ de su plato:**

Pescado, pollo, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces son fuentes de proteínas saludables y versátiles – pueden ser mezcladas en ensaladas, y combinan bien con vegetales en un plato. Limite las carnes rojas, y evite carnes procesadas como tocineta (“bacon”) y embuditos (salchichas).

- **Aceites de plantas saludables – en moderación:**

Escoja aceites vegetales saludables como oliva, canola, soya, maíz, girasol, maní (cacahuate), u otros, y evite los aceites parcialmente hidrogenados, los cuales contienen las grasas trans no saludables. Recuerde que “bajo en grasa” no significa “saludable”.

- **Tome agua, café, o té:**

Omita las bebidas azucaradas, limite la leche y productos lácteos a una o dos porciones al día, y limite el jugo (zumo) a un vaso pequeño al día.

- **Manténganse activo:**

La figura roja corriendo sobre el mantel de El Plato para Comer Saludable es un recordatorio de que mantenerse activo también es importante en el control de peso.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

"Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu."

ACTIVIDAD

Con la información entregada en el texto, selecciona los alimentos que más te gusten para elaborar 2 platos de alimentación saludable y completa los dibujos a continuación. (Fíjate bien en las proporciones).





