

Estimadas y estimados estudiantes, La Organización Mundial de la Salud (OMS) en Europa ha publicado una guía para que las personas sanas se mantengan activas durante la cuarentena.

Como regla general, la OMS recomienda 150 minutos de actividad física moderada por semana o 75 minutos en el caso de que la intensidad sea más elevada. Los ejercicios, explican, se pueden realizar sin necesidad de tener un equipo especial e incluso en espacios limitados, no es necesario acudir a gimnasios, que ahora están cerrados, para estar en forma.

- **Haz pequeñas pausas con actividad física**

Uno de los primeros consejos es hacer pequeñas pausas con actividad física a lo largo del día, como bailar, jugar con los niños o hacer las tareas domésticas (las tareas domésticas son responsabilidad de todos, no solo de las mamás, **usted no ayuda en casa, es corresponsable como miembro de una familia**). Incluso simplemente levantarse para mover las piernas y facilitar la circulación sanguínea.

- **Camina en casa**

Otra recomendación es caminar por casa, ya que "incluso en espacios pequeños puede ayudarte a permanecer activo". "Si recibes una llamada, levántate o date un paseo por la casa mientras hablas, no te sientes".

- **Levántate cada 30 minutos**

La Organización Mundial de la Salud apunta también en la importancia de ponerse en pie siempre que sea posible, idealmente cada 30 minutos, y pone de relieve la importancia de usar una mesa elevada para, poder seguir trabajando. Por otro lado, durante tiempo libre sedentario sugieren priorizar las actividades de estimulación cognitiva como juegos de mesa, puzzles o la lectura.

- **Come sano y bebe agua**

Recuerdan también que para mantener una buena salud durante la cuarentena es importante comer sano y mantenerse hidratado, evitar las bebidas azucaradas y gaseosas, y limitar o incluso evitar las bebidas alcohólicas en personas jóvenes, embarazadas o que estén dando el pecho. Además, recomiendan una mayor ingesta de frutas y verduras frente a otros alimentos salados, azucarados y altos en grasas.

Fuente: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine/> [recache#article](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet). (véanlo... recomiendan ejercicios fáciles de realizar, siempre con cuidado)
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Recuerda realizar las actividades propuestas en tu cuaderno.

Unidad 1: Cuerpo Humano en acción; lección 1_ ¿Cómo ser saludables?

Objetivo de la guía: conocer términos a partir del concepto de vida saludable.- comprender beneficios de mantener hábitos saludables en la alimentación. Diseñar minuta en pro de una alimentación saludable.

Antes de comenzar responde:

- ¿Qué necesita tu cuerpo para fortalecerse y funcionar correctamente?
- Antes de realizar algún deporte o actividad física, ¿cómo te preparas?
- ¿Qué debes considerar?

Introducción

Los alimentos que consumes influyen significativamente en tu estado de salud, pues proveen a tu cuerpo sustancias denominadas **nutrientes**, que le permiten crecer y reparar sus tejidos. Estos, además, le proporcionan la energía necesaria para que lleven a cabo todos los procesos que realiza. La **energía** contenida en los nutrientes se mide en calorías (cal) o kilocalorías (kcal): una kilocaloría equivale a 1000 calorías. En estado de reposo el consumo energético de tu organismo es mínimo y constituye el **metabolismo basal**. Adicionalmente, tu cuerpo gasta energía cuando realizas actividad física.



Actividad 1: Define los conceptos ennegrecidos en el texto que acabas de leer.

Actividad 2: Observa el siguiente video de dos realidades y analiza la información <https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIF0Dk>

A partir del video responde, ¿qué le recomendarías a Lalo aparte de mejorar su alimentación para mejorar sus defensas? Y reflexiona a que se refiere la madre al decir “**somos lo que comemos**”

Actividad 3

¡ERES LOS QUE COMES!

1.- Observa el ejemplo de lo que comió uno de tus compañeros la semana pasada:

<i>Desayuno</i>	<i>Colación</i>	<i>Almuerzo</i>	<i>Once</i>	<i>Cena</i>
Pan integral	Yogurt	Carbonada	Marraqueta con palta	Pollo cocido
Queso		Ensalada surtida	Leche	Porotos verdes
Té		Naranja		Agua
Manzana		Agua		

Tabla 1.



2.- Luego, responde:

- a. ¿Conoces los beneficios que aportan los alimentos que consumió? De ser así, nombra dos.
- b. ¿Sabes de qué nutrientes se componen estos alimentos? Señálalos.

¡El poder de los nutrientes!

Una dieta saludable está compuesta por una cantidad balanceada de nutrientes. Por ello, es importante que conozcas los tipos de nutrientes y en qué alimentos puedes encontrarlos. Son muchos los alimentos que día a día incorporas a tu organismo. Estos constituyen una combinación de variados nutrientes necesarios para crecer, regenerar tejidos y obtener energía. La tabla muestra los tipos de nutrientes que existen y la función de cada uno de ellos en tu organismo.

Tabla 2.

NUTRIENTES	FUNCIÓN	ALIMENTOS DONDE SE ENCUENTRAN
CARBOHIDRATOS, HIDRATOS DE CARBONO GLÚCIDOS.	Su principal función es proporcionar energía al organismo.	
PROTEÍNAS	Contribuyen al crecimiento y la reparación de las células, forman parte de los mecanismos de defensa del organismo, participan en la contracción muscular, entre otras funciones.	
LÍPIDOS	Cumplen una función de reserva energética en el organismo, ya que se utilizan cuando se han consumido los carbohidratos.	
VITAMINAS Y MINERALES	Las vitaminas y minerales participan en la regulación de las funciones celulares. Algunos ejemplos son: vitamina C, que es necesaria para el funcionamiento del sistema de defensa del organismo, y el hierro, un mineral que se requiere para formar células sanguíneas.	
AGUA	El agua es un nutriente vital, ya que corresponde a más de la mitad de la masa interna. Entre otras funciones, regula la temperatura interna y facilita la eliminación de los desechos.	

Actividad 4

1.- A partir de la información proporcionada por la guía, Diseña una minuta que estimule la vida saludable para una semana (puedes guiarte por la que aparece en la actividad 3) tomando en cuenta la realidad que afronta el país.

- Considerando los siguientes puntos:
 - ✓ Identificar el Tipo de nutriente que es, apóyate de tabla 2.
 - ✓ Porción que ocuparía en el plato bajo, plato hondo, tasa, entre otros que están en tu casa
 - ✓ Tiempo, horario del día, ejemplo (13:00 PM (almuerzo))