



## Guía de Trabajo Contenido: “Capacidades Físicas Básicas”

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_ CURSO: IIº medio

### OBJETIVOS:

01.- Elaborar una minuta de alimentos saludables para una semana, manteniendo un equilibrio en la utilización de cada uno de ellos y variar en su tipo.

**INSTRUCCIONES:** En este documento deberán aplicar los conocimientos de alimentación saludable que adquirimos en las clases pasada, por lo que deberá elaborar una minuta de alimentos que utilizará en su día a día. Esta guía debe ser enviada el día 28 de agosto hasta las 18:00 hrs.

### Actividad

Dentro de estas clases hemos hablado sobre varios aspectos relacionados con la alimentación saludable, mencionando conceptos claves y enfocando hacia los macronutrientes y micronutrientes. Ahora vamos a aplicar dichos conocimientos en la siguiente actividad:

1. Usted deberá elaborar una minuta de alimentos los cuales seleccionará de acuerdo a lo visto en las clases pasadas, buscando equilibrar los diversos macronutrientes en las siguientes comidas: **Desayuno**, (Colación), **Almuerzo**, (Colación) y **Once** (o cena)

#### Ejemplo

**Desayuno:** Vaso de leche mas unas tostadas con palta y jamón.

**\*Colación:** Yogurt con avena y frutos secos.

**Almuerzo:** Pechuga de pollo con un puré de papas y acompañado de jugo de fruta natural.

**\*Colación:** Una manzana.

**Once:** Taza de té acompañado de una marraqueta con atún y tomate.

**Esta minuta deberá ser considerada de lunes a viernes y deben variar en los alimentos que utilizará día tras día (en algunos casos podemos utilizar los mismos, pero no repetirlos TODOS)**



**Minuta de alimentos**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
D:				
C:				
A:				
C:				
O:				

*Ante cualquier duda o consulta que exista dentro de la guía, no duden en preguntar a través de mi email personal: [proefi.gonzalo@gmail.com](mailto:proefi.gonzalo@gmail.com).  
Esperando que se encuentren muy bien, se cuiden y tomen todas las precauciones posibles para su salud y el de los demás, se despiden atentamente.*

**Gonzalo Correa S.**  
**Prof. De Educación Física.**