



Guía de Trabajo Contenido: “Capacidades Físicas Básicas”

NOMBRE: _____ FECHA: _____ CURSO: IIIº medio

OBJETIVOS:

01.- 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. (OA4)

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.
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.