

Nombre _____



Alimentación saludable, energía de competición.

Para todos los procesos y acciones que realiza el organismo las 24 horas del día y durante toda la vida, se necesita la energía obtenida de los alimentos. Las necesidades

energéticas irán variando en las diferentes etapas de la vida y dependen, en gran parte, del tipo de actividad física que se realice.

Algunas acciones para las que se requiere energía, como subir las escaleras o lanzar un balón a canasta, son fácilmente percibidas por nuestros sentidos. Pero otros procesos, vitales y otros no, difícilmente los podríamos percibir. Por ejemplo, el cálculo del ángulo en el que flexionar la pierna para subir el siguiente escalón, o el cálculo de la potencia de lanzamiento del balón para que entre en la canasta. Para todo ello, necesitamos energía y la mejor manera de obtener la que necesitamos es con una alimentación equilibrada.

Clasificar los alimentos atendiendo a la energía que aportan, nos ayuda a entender [la distribución de los alimentos en el plato](#).

Os animamos a descubrir cómo llevar una alimentación sana y equilibrada y a compartir con vuestros compañeros y compañeras del centro educativo que alimentos componen vuestro plato.

Trabajo individual

- 1 _ ¿De dónde obtiene la energía nuestro organismo?
- 2 _ El Quiz de los ricos alimentos
- 3 _ ¿Qué espacio ocupa cada alimento en el plato?

Nombre _____

1 _ ¿De dónde obtiene la energía nuestro organismo?

Una dieta sana y equilibrada es aquella que nos aporta la energía que necesitamos durante nuestro día a día, ni más, ni menos.

Es por este motivo que en la introducción anterior, indicábamos que las necesidades de energía no son iguales en todas las etapas y estilos de vida. Está claro que una persona que practica deporte de competición todos los días necesitará más energía que una persona sedentaria. ¿Pensáis que la composición de sus platos será igual?

ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ENERGÍA INAGOTABLE
"¿Cuánto recargas tu batería?"

Nuestro cuerpo necesita energía durante todo el día y la obtiene a través de una dieta saludable:

- Entre el 50 - 60% a través de alimentos ricos en hidratos de carbono: cereales y sus derivados, legumbres, frutas...
- El 20 - 30% a través de alimentos ricos en grasas: aceite de oliva, frutos secos y semillas son los que debemos priorizar
- 10 - 20% a través de alimentos ricos en proteínas: carne, huevos, pescados y mariscos.

¿Y qué cantidad de energía deberíamos aportar en cada comida?

Las necesidades de energía de cada persona se calculan en función del sexo, actividad física y edad. En las 5 comidas que hacemos durante el día, el cuerpo obtiene la energía que necesita para afrontar, entre muchas otras cosas, las siguientes horas de actividad física e intelectual.

APORTACIÓN DE ENERGÍA	COMIDA DEL DÍA
15 - 20%	Desayuno en casa
15 - 10%	Desayuno en la escuela
30%	Comida
15%	Merienda
30%	Cena

Y la energía que nuestro cuerpo no acaba utilizando, se acumula en el organismo en forma de grasa corporal.

Pararse unos minutos y analizar cómo hacemos las cosas nos ayuda a reconocer si es necesario mejorar nuestros hábitos. La forma de alimentarnos no es una excepción. Analizar qué y cuándo comemos, nos ayuda a entender si nuestro cuerpo recibe los nutrientes que realmente necesita para crecer con salud.

En muchas ocasiones, saltarse el desayuno en casa es por falta de tiempo al levantarse tarde. Y, también en muchos casos, llevar alimentos de picoteo para el desayuno en la escuela, es porque nos da pereza preparar un bocadillo, unos frutos secos o una pieza de fruta antes de salir de casa o la noche anterior.

En esta [presentación de CANVA](#) encontraréis información sobre los diferentes grupos de alimentos y una clasificación muy especial. Esta clasificación agrupa los alimentos en función de su aportación de energía.

Visualizadla por parejas, porque después realizaréis una actividad de debate - reflexión en gran grupo.

Durante la reflexión tendréis que ofrecer argumentos convincentes que justifiquen vuestra posición en el debate y para ello, os será de gran utilidad tener clara la información que encontraréis en esta [presentación de CANVA](#).

¡Vamos allá!

LOS ALIMENTOS Y LA ENERGÍA

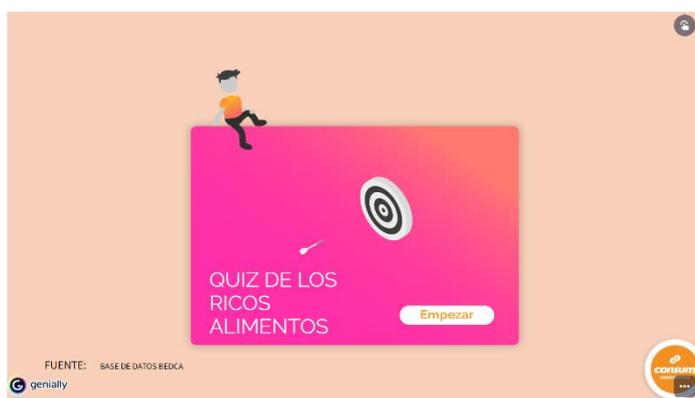
INFORMACIÓN PARA EL DEBATE - REFLEXIÓN

Nombre _____

2 _ El Quiz de los ricos alimentos

Como habéis visto en las actividades anteriores, **una posible clasificación de los alimentos es, en función de su aportación energética**, como ricos en hidratos de carbono, en proteínas o en grasas.

En esta clasificación no tenemos en cuenta otros nutrientes que también aportan los alimentos, como las vitaminas, minerales, ni tampoco la fibra.



El etiquetado nutricional de los alimentos nos ofrece toda esta información desglosada. El valor energético, los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, la fibra y en algunos casos, las vitaminas y minerales.

¿Te atreves a clasificar diferentes alimentos por su aportación energética? ¡Pues resuelve el siguiente [Quiz de Genially!](#)

3 _ ¿Qué espacio ocupa cada alimento en el plato?

Ahora que ya sabes qué espacio tiene que ocupar cada alimento en la dieta, en función de su aportación energética, qué te parece si improvisas un plato para comer hoy y lo dibujas.

¿Recuerdas cómo estaba distribuida la comida en la propuesta de [Plato Saludable de la Harvard Medical School?](#)

Es importante que incluyáis en el plato los alimentos que os gustan y aquellos que sabéis que es importante que estén presentes en la dieta, aunque no os gusten tanto.

Nombre _____

Cuando acabéis, **podéis compartirlos en un muro colaborativo de PADLET**. De esta forma podréis comentar las propuestas en gran grupo, e incluso votar el plato que más os gusta.

Vuestro docente os facilitará el enlace de PADLET para poder editar.

¡Vamos con las creaciones culinarias!

Trabajo en equipo

1 _ Almuerzos de competición. Compara y contrasta

1 _ Almuerzos de competición

Para gustos los colores, y en alimentación, todos y todas tenemos gustos diversos.

Os animamos a visualizar, en gran grupo, el vídeo incluido en la siguiente [presentación de CANVA](#), en el que **diferentes deportistas de élite nos muestran qué toman para almorzar antes de realizar una actividad competitiva.**

Para ello, seguramente habrán tenido en cuenta lo que más les gusta y lo que les recomienda su dietista particular.



Nombre _____

Visto el vídeo, reflexionad todos juntos qué os han parecido los platos. Por ejemplo:

¿Algún plato os ha sorprendido? ¿Cuál os ha parecido más apetecible? Y todas las cuestiones que consideréis interesantes.

Posteriormente, organizados por equipos, podéis visualizar nuevamente el vídeo con el objetivo de seleccionar dos almuerzos.

Vuestro docente os indicará cómo realizar un compara y contrasta,

Con esta dinámica podréis hacer evidentes las similitudes y diferencias entre los dos deportistas y sus almuerzos.

Podéis exponer vuestras conclusiones en una [plantilla como esta](#), para presentarla al resto de compañeros y compañeras de clase.

¿Qué os parece, compáramos?

Compara y contrasta		
Nombre deportista	Versus	Nombre deportista
Disciplina deportiva		Disciplina deportiva
	¿Para qué utiliza la energía este deportista?	
	¿Qué alimentos componen su almuerzo?	
	¿Qué tipo de energía aportan: Grasas, Proteínas o Hidratos?	
	Distribúyelos proporcionalmente en el plato	
	¿Se parece al Plato Saludable de Harvard?	
	¿Si fueras tú, qué tomarías?	
¿Qué conclusiones extraes sobre los alimentos y las necesidades de energía del organismo?		