

Nombre _____



Alimentación saludable, energía inagotable.

Durante las 24 horas del día y para todas las acciones y procesos que realiza nuestro organismo, necesitamos energía.

Una alimentación equilibrada y variada aporta los nutrientes y energía que necesitamos para realizar infinidad de actividades en las que nuestro cuerpo está en movimiento. Por ejemplo, caminar, ir en bici o subir escaleras. Y también la necesitamos para actividades vitales como tragar, respirar o que el corazón continúe latiendo.

Y para comprender este texto al leerlo, ¿crees que también se necesita energía? Por supuesto que sí. Hay un montón de procesos que realiza nuestro cuerpo durante las 24 horas del día, vitales y no vitales, que no percibimos con nuestros sentidos y que requieren energía para poderse llevar a cabo.

Visto que proporcionar energía al organismo es tan importante, nos interesa conocer bien cómo obtenerla ¿verdad que sí?

En las actividades que os proponemos a continuación os descubrimos cómo alimentarse de manera saludable para tener energía inagotable.

¡Vamos allá!

Trabajo individual

- 1 _ El juego de la soga
- 2 _ El cuerpo humano y la energía. Breakout

Nombre _____

1 _ El juego de la soga



Está claro que estos chicos y chicas están utilizando toda su energía para tirar de la cuerda, pero ¿sabes para qué más? Completa las palabras que faltan en este [juego de Genially](#) y descubrirás la mejor estrategia para ganar al juego de la soga.

2 _ El cuerpo humano y la energía. Breakout

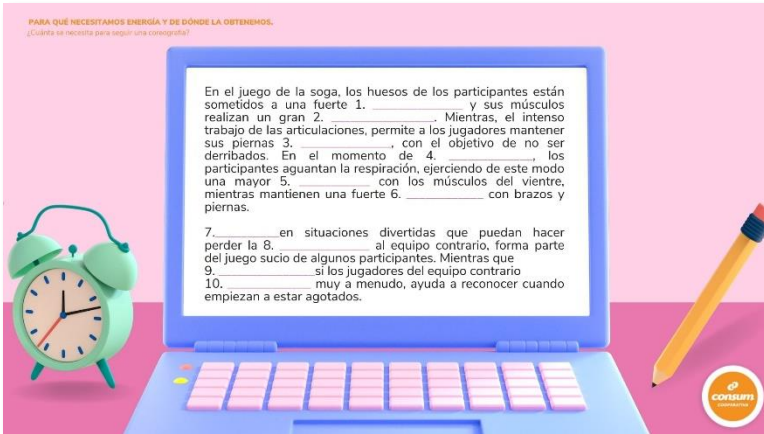
Todos los alimentos aportan energía en mayor o menor medida, información que podemos ver expresada en el etiquetado de los alimentos como Kilocalorías, en su abreviatura, Kcal. Aquellos alimentos que aportan una mayor cantidad de Kcal. se denominan alimentos energéticos.

Resuelve el [Breakout de Genially](#) que proponemos para descubrir cuáles son los alimentos energéticos y que espacio ocupan en la pirámide de alimentación saludable.



Nombre _____

3 _ Adivina la palabra. Juego de mímica.



En la imagen que os proyecta vuestro maestro o maestra en la pizarra digital faltan algunas palabras. Todas ellas representan acciones o procesos para los que se necesita energía. ¿Qué os parece si resolvemos las palabras que falta con un juego de mímica por equipos?

Vuestro maestro o maestra os explica las normas.

¿Estáis listos y listas? ¡Vamos a divertirnos haciendo mímica!

Trabajo en equipo

- 1 _ Coreografía Just Dance
- 2 _ Alimentación saludable, energía inagotable. Debate americano

1 _ Coreografía Just Dance.

Cuando jugamos a la araña peluda, subimos las escaleras a toda prisa o seguimos una coreografía de Just Dance, nuestro cuerpo se activa en todos los sentidos. ¿Pensáis que necesitamos estar atentos y concentrados? ¿Nuestro cuerpo se siente igual que cuando estamos sentados en una silla?

Nombre _____



Imagen de [OpenClipart-Vectors](#) en [Pixabay](#)

Os animamos a que escojáís la coreografía que más os guste de Just Dance y la sigáis todos juntos. Al finalizar, realizaremos una actividad de reflexión en gran grupo para resolver estas preguntas y muchas más.

Ahora sí, ¡a bailar!

2 _ Alimentación saludable, energía inagotable. Debate americano

Ya que necesitamos energía durante las 24 horas del día, para realizar todas las actividades del día a día y realizar procesos vitales mientras dormimos, es importante comer 5 veces al día para proporcionar al organismo los nutrientes y energía que necesita.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ENERGÍA INAGOTABLE
* No se debe exagerar

Cada cuánto recargas tu las pilas?

Nuestro cuerpo necesita energía durante todo el día y la obtenemos 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 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
5 - 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.

Parase 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 dio pereza preparar un bocadillo, unos frutos secos o una pieza de fruta antes de salir de casa o la noche anterior.

En la siguiente [presentación de CANVA](#), sobre la importancia de tomar un desayuno saludable, podéis ver qué cantidad de energía debería proporcionar cada una de las 5 comidas y cómo es una alimentación equilibrada.

Seguidamente podéis reflexionar en gran grupo sobre si afirmaciones de la última página son correctas o no y porqué.