

## TU ALIMENTACIÓN EN CASA (21 de abril de 2020)

**Objetivo:** identificar las claves de una alimentación saludable cuando no existe gasto significativo de calorías

### Vocabulario:

**BALANCE NUTRICIONAL:** Equilibrio en la composición de alimentos

**NUTRIENTES:** elementos necesarios para el metabolismo del cuerpo

**OBESIDAD:** Acumulación excesiva de grasa en mi cuerpo

**SEDENTARISMO:** es la falta de actividad física

**METABOLISMO:** Cambios continuos que se producen en las células del organismo

**CALORIAS:** cantidad de energía acumulada en el cuerpo producto del consumo de alimentos

#APRENDE EN CASA

**SINTONIZAR SEÑAL COLOMBIA 11:30 AM “JOSEFINA SUPER MEGA CHEF”**



### **ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE EN CASA**

**Descripción:** El consumo de alimentos es una base fundamental para la salud corporal. La época actual vivida indica que puede existir un riesgo nutricional: primero por la falta de

ingesta, es decir cuando no se cumple con las necesidades de nutrientes que requiere el cuerpo; segundo por el exceso, es decir cuando abusamos en calorías por comer más de lo necesario; tercero incluso por comer lo necesario pero no se consumen sus calorías.

Está claro que los alimentos que comemos día a día son los que nos permiten tener energía para realizar todos nuestros movimientos de las rutinas diarias, sin embargo cuando no gastamos esa energía se acumula en nuestro cuerpo como exceso de calorías lo que nos hace ganar peso y en casos extremos llevarnos a la obesidad. El sedentarismo es típico en una situación de confinamiento donde escasamente abordamos nuestras labores domésticas diarias de una rutina en casa como: bañarme, ayudar con las labores mínimas de aseo, alimentarme y actividades de ocio, lo que no representa un gasto significativo de calorías. Es por ello fundamental mantener una dieta mínima con nuestros alimentos que en nuestra inactividad no deben ser excesivos, sino básicos mínimos que permitan tener los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo.

LA combinación necesaria de nutrientes debe ser inicialmente de contenido de carbohidratos que me proveen de energía; las proteínas para formar y reparar mis tejidos, más aun en una época de crecimiento; vitaminas para crear defensas ante cualquier agente dañino que se quiere meter en mi cuerpo; grasas para aportar energía, salud de la piel y absorción de vitaminas, aunque dañinas en exceso y minerales para el funcionamiento de algunos órganos y tejidos. Entendiendo con esto de manera muy general que los carbohidratos los encontramos en las harinas y cereales, las proteínas en el huevo, carnes y lácteos, las grasas en productos de origen animal principalmente y las vitaminas y minerales en frutas y verduras.

Todo lo anterior muestra la importancia de la buena alimentación y que sus excesos o carencias pueden llevar a afectar el cuerpo, a producir enfermedades y a garantizarme o no una calidad de vida óptima.

Ante el confinamiento entonces es clave analizar cómo nos alimentamos y donde desde la inactividad por el poco gasto de calorías, en ocasiones un mínimo balanceado adecuadamente puede resultar para mi cuerpo lo más adecuado, recordando además la necesidad de buscar acciones en casa donde pueda consumir esas calorías de más que me coma.

**DE ACUERDO CON EL TEMA :** analiza el programa “josefina super mega chef” y responde lo siguiente:

1. Cuál fue la receta que se trabajó en el programa?
2. Cuál fue el proceso de preparación?

3. Que tipos de alimentos se utilizaron y según la descripción que acabas de leer para que sirven?
4. Crees que es una preparación sana y para que puede servir

#### **REFLEXIÓN PARA TRABAJAR EN FAMILIA:**

1. Hacer presencia en la elaboración de una de las comidas en casa y **Analiza** cómo es su: cocción, implementos que se utilizan, tipos de alimentos, distribución de nutrientes.
2. Contribuye con la preparación u organización de esa preparación y explica cómo fue tu intervención
3. Según lo explicado anteriormente: como es la distribución de nutrientes de ese alimento que ayudaste a preparar (carbohidratos, grasa, proteína, minerales, vitaminas).
4. Según la lectura previa: si una persona es contagiada por el COVID19, cuáles de los tipos de alimentos le pueden favorecer más para contrarrestarlo.
5. Recuerda que los alimentos son los que te dan la energía: ¿qué sucede si consumes más energía de la que puedes gastar o menos energía de la que gastas?
6. Dibuja tu preparación ideal, únicamente con los alimentos que tienes a la mano en casa y explica que beneficios podría traer consumirlos.

RECUERDA QUE NO TIENES QUE INVESTIGAR NADA: Responde con la ayuda de tu familia, el programa “josefina super mega chef” y la lectura previa.

NOTA: si tienes alguna dificultad para ver el programa transmitido, puedes buscar uno de los programas ya transmitidos que aparecen en YOUTUBE y realizar el mismo ejercicio con alguno que elijas.