



INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPÚBLICA DE HONDURAS
Aprobada mediante Resolución No 033 del 21 de abril de 2003

SECUENCIA DIDÁCTICA No 6

Generado por la contingencia del COVID 19

Título de la secuencia didáctica: **La importancia de la alimentación en adolescentes**

Elaborado por: **WILSON ALBERTO RÍOS HENAO**

Nombre del Estudiante: _____ **Grupo: 9°** _____

Área/Asignatura: **Educación Física, Recreación y Deportes.** **Duración:** 6 horas (dividido en segmentos de 1 y 30 minutos semanales)

MOMENTOS Y ACTIVIDADES

EXPLORACIÓN

En esta guía, el estudiante podrá adquirir conocimientos básicos sobre **la importancia de la Alimentación**, y así conocer de forma básica cómo lograr un mejor crecimiento y una nutrición adecuada., se realizarán actividades teóricas principalmente para unas bases básicas de las buenas prácticas alimenticias. Las actividades prácticas el estudiante las desarrollará en la medida de sus posibilidades y teniendo en cuenta la secuencia didáctica y los tiempos establecidos para el desarrollo de cada actividad; para la parte práctica tendrá en cuenta sus recursos, en un pequeño espacio libre que haya en casa para lograr movilidad articular y desarrollo coordinativo y motriz. Las actividades físicas en esta época de cuarentena se deben tomar como una forma de desestres, y también como forma básica para mejorar nuestra condición física, además ayuda a mantener bien nuestra salud tanto física como mental.

El estudiante, realizará las actividades propuestas en la guía, y tratará de realizar activación cardiovascular teniendo en cuenta muchas de las actividades realizadas en la guía anterior, además de todas las actividades que se realizaron en clase.

Para la resolución de dudas los estudiantes se podrán comunicar con el docente al correo

wilson.rios@ierepublicadehonduras.edu.co

O al contacto de whats App 3164221091

ESTRUCTURACIÓN

El estudiante debe adquirir los conocimientos básicos que necesita para profundizar en temas como, una buena alimentación y una nutrición básica balanceada, además practicar en el desarrollo de habilidades que ayuden a un mejor desempeño motor y físico, para así alcanzar habilidades que le permitan hacer frente a los problemas cotidianos, con espíritu socializador, además ser comunicativo, reflexivo, crítico, enérgico e independiente, sin descuidar sus responsabilidades ante el colectivo. En esta guía se busca adquirir conocimientos específicos teóricos y prácticos que ayuden a mejorar:

- Las buenas prácticas alimenticias y nutricionales.
- Conocer los alimentos básicos que aportan las calorías necesarias para crecimiento.
- Cuáles son las vitaminas y proteínas esenciales para su crecimiento.
- Que alimentos son básicos para su crecimiento.
- La coordinación dinámica específica.
- Capacidad de combinación de movimientos.
- Capacidad espacio temporal.
- Capacidad de reacción y equilibrio.
- La coordinación de saltos con lanzamientos.
- Mejorar sus destrezas motrices y coordinativas.
- El desarrollo de patrones motores básicos.

TRANSFERENCIA

ACTIVIDAD # 1

¿Por qué debemos cuidar la alimentación de los jóvenes?

La adolescencia comprende el periodo de tiempo desde el inicio de la maduración puberal hasta el fin del crecimiento somático. Este periodo, que no tiene unos límites cronológicos precisos, se divide en dos etapas a efectos prácticos: de los 10 a los 13 años (primera fase de la adolescencia).

El periodo de la vida comprendido entre los 14 y 18 años se llama adolescencia. Es una etapa de intensos cambios físicos y psicosociales.

La adolescencia es un periodo de crecimiento acelerado con un aumento muy importante tanto de la

talla como de la masa corporal. Además, en relación con el sexo, tiene lugar un cambio en la composición del organismo, variando las proporciones de los tejidos libres de grasa, hueso y músculo fundamentalmente, y el compartimiento graso. De este modo se adquiere el 40-50% del peso definitivo, el 20% de la talla adulta y hasta el 50% de la masa esquelética. Los varones experimentan un mayor aumento de la masa magra tanto en forma absoluta como relativa, y en las mujeres se incrementa, sobre todo, la masa grasa. Estos cambios tienen un ritmo de desarrollo variable según el individuo, lo que origina un aumento de las necesidades nutricionales más en relación con la edad biológica que con la cronológica, y en mayor grado en los hombres que en las mujeres. Estos hechos condicionan un aumento de las necesidades de macro y micronutrientes y la posibilidad de que puedan producirse deficiencias nutricionales en esta edad si la ingesta no es adecuada la conducta y los hábitos alimentarios del niño se adquieren de forma gradual desde la primera infancia, en un proceso en el que el chico aumenta el control e independencia frente a sus padres hasta llegar a la adolescencia. En este momento, en el que se concluye, también, la maduración psicológica, se establecen patrones de conducta individualizados marcados por el aprendizaje previo, aunque muy influidos por el ambiente, sobre todo por el grupo de amigos y los mensajes de la sociedad en general. Es frecuente que los adolescentes omitan comidas, sobre todo el desayuno, que consuman gran cantidad de tentempiés, que muestren preocupación por una alimentación sana y natural, y sin embargo exhiban hábitos absurdos o erráticos, que tengan un ideal de delgadez excesivo, que manifiesten total despreocupación por hábitos saludables, consumiendo alcohol, tabaco u otras drogas, y no realizando ejercicio físico. Todos estos factores condicionan grandes variaciones individuales en las necesidades nutricionales, debiendo particularizarse en cada caso el consejo nutricional.

➤ **Requerimientos nutricionales para los adolescentes.**

Los estudios de requerimientos nutricionales en adolescentes son limitados y las recomendaciones de su alimentación se indican en función de la edad cronológica, y ésta no coincide en muchos casos con la edad biológica, muchos autores prefieren expresarlas en función de la talla o el peso.

✓ **Proteínas.**

Los requerimientos de proteínas se establecen en función de las necesidades para mantener el componente corporal proteico y obtener un crecimiento adecuado. Los datos en adolescentes, que se detallan en la tabla I, se basan en extrapolaciones de estudios de balance nitrogenado realizados en otras edades. El límite máximo se ha establecido en el doble de las recomendaciones. Las necesidades de proteínas están influidas por el aporte energético y de otros nutrientes, y la calidad de la proteína ingerida. Las proteínas deben aportar entre un 10% y un 15% de las calorías de la dieta.

✓ **Grasas.**

Su alto contenido energético las hace imprescindibles en la alimentación del adolescente para hacer frente a sus elevadas necesidades calóricas. Proporcionan también ácidos grasos esenciales y permiten la absorción de las vitaminas liposolubles. Las recomendaciones en la adolescencia son similares a las de otras edades y su objetivo es la prevención de la enfermedad cardiovascular. El aporte de energía procedente de las grasas debe ser del 30-35% del total diario.

✓ **Hidratos de carbono (carbohidratos).**

Deben de representar entre el 55% y el 60% del aporte calórico total, preferentemente en forma de hidratos de carbono complejos que constituyen, también, una importante fuente de fibra. Los hidratos de carbono simples no deben de constituir más del 10-12 % de la ingesta.

✓ **Minerales.**

Las necesidades de minerales aumentan durante la adolescencia, siendo las de hierro, calcio y zinc de especial importancia para el crecimiento y aquellas que con más frecuencia no se alcanzan. Los datos sobre los requerimientos son poco precisos. Se formulan las recomendaciones por análisis de la ingesta y extrapolación de las necesidades del adulto.

Actividad a realizar:

1. ¿Cuáles son las principales características de la adolescencia?
2. ¿Qué es la masa magra?
3. ¿Qué es la masa grasa?
4. ¿Cuál es el principal nutriente para el desarrollo en la adolescencia? ¿porqué?
5. ¿Por qué es importante la buena alimentación en la adolescencia?
6. ¿Qué efectos en el organismo de los adolescentes puede traer una mala alimentación?

Al finalizar la actividad, el estudiante realizara actividad física moderada teniendo en cuenta las recomendaciones del docente:

Calentamiento general:

Movilidad articular:

Las actividades deben tener una duración aproximada de entre 5 y 7 minutos.

Movimiento circular de tobillos, elevación de rodillas, elevación de talones y combinando ambos movimientos, movimiento circular de cadera a ambos lados (derecha e izquierda), movimiento de hombros (de forma circular, arriba, abajo, adelante y atrás) elevación de brazos. , la movilidad articular debe tener una duración de entre 5 y 7 minutos.

Activación cardiovascular:

Las actividades deben tener una duración aproximada de entre 7 y 10 minutos

- Realizar saltos de payaso. 5 series de 45 segundos, 30 segundos de descanso.
- saltos de tijera. 5 series de 30 segundos, 30 segundos de descanso.
- Salto con bastón (palo de escoba) ponerlo en el piso y realizar saltos laterales sobre este (derecha e izquierda) primero con ambas piernas, luego con una sola pierna (igual que en la actividad anterior cada se realizan 5 series de 30 segundos cada una).
- Saltos abriendo y cerrado las piernas (salto de payaso con los pies) con las manos coge el bastos y sube y baja los brazos estirados con el bastón (los brazos al ancho de los hombros) esta actividad la realiza en 5 series de 35 segundos cada una con un descanso de 35 segundos

El estudiante debe realizar actividades en casa de lanzamientos, saltos y recepciones.

- Lanzar una pelota hacia arriba con la mano derecha y atraparla con la mano derecha, luego con la mano izquierda y viceversa
- Lanzarla con ambas manos y atrapar derecha, luego atrapar izquierda, luego atrapar con ambas manos.
- Repetir estos ejercicios de coordinación varias veces.

ACTIVIDAD # 2

Recomendaciones prácticas en la alimentación del adolescente.

Los objetivos nutricionales son conseguir un crecimiento adecuado, evitar los déficits de nutrientes específicos y consolidar hábitos alimentarios correctos que permitan prevenir los problemas de salud de épocas posteriores de la vida que están influidos por la dieta, como son hipercolesterolemia, hipertensión arterial, obesidad y osteoporosis. Hay que asegurar un aporte calórico suficiente, de acuerdo con la edad biológica y la actividad física, que permita el crecimiento adecuado y mantener un peso saludable, evitando sobrecargas calóricas en los casos de maduración lenta. La distribución calórica de la ingesta debe mantener una proporción correcta de principios inmediatos: 10-15% del valor calórico total en forma de proteínas, 50-60% en forma de hidratos de carbono y 30-35% como grasa.

El reparto calórico a lo largo del día debe realizarse en función de las actividades desarrolladas, evitando omitir comidas o realizar algunas excesivamente copiosas. Es fundamental reforzar el desayuno, evitar picoteos entre horas y el consumo indiscriminado de tentempiés. Se sugiere un régimen de cuatro comidas con la siguiente distribución calórica: desayuno, 25% del valor calórico total; comida, 30%; merienda, 15-20%, y cena 25-30%. La mejor defensa frente a las deficiencias y excesos nutricionales es variar la ingesta entre los alimentos de los diversos grupos de alimentos. Así, hay que moderar el consumo de proteínas procurando que éstas procedan de ambas fuente, animal y vegetal, potenciando el consumo de cereales y legumbres frente a la carne.

No se aconsejan el consumo de la grasa visible de las carnes y el exceso de embutidos y se recomienda aumentar la ingesta de pescados ricos en grasa poliinsaturada, sustituyendo a los productos cárnicos, tres o cuatro veces a la semana. Se debe potenciar el consumo del aceite de oliva frente al de otros aceites vegetales, mantequilla y margarinas. Los productos de bollería industrial elaborados con grasas saturadas deben restringirse. El consumo de tres huevos a la semana permite no sobrepasar las recomendaciones de ingesta de colesterol. Los hidratos de carbono se consumirán preferentemente en forma compleja, lo que asegura un aporte adecuado de fibra. Para ello se fomentará el consumo de cereales (pan, pasta, arroz); frutas, preferentemente frescas y enteras; verduras, hortalizas, tubérculos y legumbres. Se evitará el exceso de zumos no naturales y el consumo de hidratos de carbono simples, presentes en los productos industrializados, dulces, o añadidos en forma de azúcar a los alimentos en el propio medio familiar. Debe potenciarse el consumo de agua frente a todo tipo de bebidas y refrescos, que contienen exclusivamente hidratos de carbono simples y diversos aditivos. Hay que procurar que la dieta sea variada, con vistas a proporcionar un correcto aporte de vitaminas y oligoelementos. Como fuente de vitaminas liposolubles se debe fomentar el consumo de hortalizas y verduras, en particular las de hoja verde, los aceites vegetales, el huevo y los productos lácteos no descremados. El hígado es muy rico en vitamina A. Las distintas vitaminas hidrosolubles se encuentran en muy diversas fuentes: verduras, hortalizas, frutas, cereales no refinados, carnes, derivados lácteos y frutos secos. Para cubrir las necesidades de calcio es necesario un aporte de leche o derivados en cantidad superior a 500-700

ml/día. El consumo de carnes, principalmente rojas, es una magnífica fuente de hierro de fácil absorción, mientras que en las verduras, hortalizas y cereales la biodisponibilidad es mucho menor, aunque puede mejorarse por el consumo simultáneo de alimentos ricos en ácido ascórbico (frutas y verduras). El consumo de productos marinos, o en su defecto de sal suplementada, impide el déficit

¿Qué cambios se deben realizar en su alimentación a esta edad?

Los requerimientos nutricionales son iguales para los jóvenes a temprana edad sin importar el sexo; pero a partir de los 14 años la alimentación si debe variar y se debe tener en cuenta el género.

El aporte calórico en las niñas será aproximadamente de 2.500 Kilocoría. /día y en los niños 2.900 Kilocoría. Aproximadamente. /día.

Actividad a realizar:

1. ¿la alimentación para un adolescente de 14 años debe ser igual a la de una adolescente de la misma edad? ¿porqué?
2. ¿explique cómo debe ser una dieta para que tenga todo el aporte nutricional necesario?
3. ¿Cuáles son los principales objetivos de una buena alimentación en la adolescencia? ¿porqué?
4. ¿Cuáles son los principales alimentos que se deben consumir en la adolescencia? ¿Por qué?
5. ¿realiza una dieta adecuada y balanceada para ti de una semana y explícala?

Al finalizar la actividad, el estudiante realizara actividad física moderada teniendo en cuenta las recomendaciones del docente

Calentamiento general:

Movilidad articular: la movilidad articular debe tener una duración de entre 5 y 7 minutos.

Activación cardiovascular: esta debe durar aproximadamente entre 7 y 10 minutos. El estudiante debe tratar de realizar las actividades físicas aproximadamente de unos 35 a 40 minutos y finalizar con un estiramiento de todos los segmentos corporales, iniciando desde las piernas e ir haciendo un ascenso progresivo hasta terminar con los brazos.

ACTIVIDAD # 3

¿Cuál es la principal comida del día?

El Desayuno completo, asignatura pendiente de todos los hogares.

Conforme van pasando los años, la primera comida del día sigue siendo todo un reto, o más bien el talón de Aquiles de la alimentación, y como no, de los jóvenes también. La gran mayoría de los adolescentes no desayunan correctamente, a pesar de cómo recuerda “esta es la primera y más importante comida del día, la que proporciona la mayor energía del día, la necesaria para afrontar la primera parte de la mañana y contribuye al rendimiento escolar, por lo que debe cubrir al menos el 20-25 % de las necesidades nutritivas de los jóvenes. Si estos no desayunan bien y de manera completa, la productividad en clase es menor y, además, aumenta el riesgo de obesidad”.

Para evitar que suceda esto, las familias deben organizarse con el fin de permitir a los jóvenes tomar un desayuno equilibrado. Se debe incluir al menos un lácteo (leche, yogur, queso...); pan en tostadas, cereales, galletas; una fruta; una grasa de complemento como el aceite de oliva; y, en ocasiones, jamón. Para el almuerzo, se recomienda una pieza de fruta, un poco de grasa y proteínas, y un yogur La comida debe proveer al niño del 30 por ciento de sus necesidades nutricionales, por lo que es conveniente que “tanto los padres como los comedores escolares se involucren en el diseño de menús sanos y equilibrados, capaces de satisfacer las exigencias alimentaria. Los platos principales deben alternar tanto verduras, legumbres, pastas, arroces y sopas, como carnes y pescados, y el postre debe ser normalmente una fruta o un lácteo.

La merienda no debe ser excesiva, ya que debe suministrar al joven el 15 % de sus necesidades alimenticias. Esta comida ayuda a evitar los picoteos innecesarios entre comidas y hace que los menores no lleguen a la última comida con excesiva hambre.

Y la cena debe aportar al adolescente el 30 % de los nutrientes y la energía que éste necesita, y se decidirá en función de los alimentos ya tomados al mediodía.

Un dato que resulta preocupante, es que el 75 % de los niños y niñas comen chucherías alguna vez a la semana, y el 82 % consume comida rápida al menos una vez al mes.

Desarrollar la siguiente actividad.

1. ¿Explique porque se dice que el desayuno, es la comida más importante del día?
2. ¿Crees que es importante consumir proteínas? ¿porqué?
3. ¿Cuáles son los porcentajes de necesidades alimenticias que debe aportar cada comida? ¿porqué?
4. ¿Por qué crees que no se deben consumir muchas comidas rápidas?

Calentamiento general:

Movilidad articular: la movilidad articular debe tener una duración de entre 5 y 7 minutos.

Activación cardiovascular: El estudiante debe tratar de realizar las actividades físicas aproximadamente de unos 35 a 40 minutos y finalizar con un estiramiento de todos los segmentos corporales, iniciando desde las piernas e ir haciendo un ascenso progresivo hasta terminar con los brazos.

ACTIVIDAD # 4

¿Cómo conseguir que los adolescentes, coman bien?

La educación es la base de una correcta nutrición, por esta razón la familia desempeña un papel fundamental en el impulso hacia unos hábitos saludables y para conseguir que el menor siga una dieta equilibrada.

Para lograrlos, el comportamiento de los distintos miembros de la familia tiene que ser coherente, organizándose las comidas a través de horarios y algunas comidas realizarlas con los hijos, puesto que sólo el 37,3 % de los padres y madres come habitualmente con sus hijos e hijas.

Se dice que una gran parte de los adolescentes comen al mismo tiempo que ven la televisión o manipulan una pantalla táctil o el móvil, lo que irrumpen la conversación con los progenitores”.

Algunas recomendaciones para lograr que los niños y adolescentes se alimenten bien

De acuerdo a estudios realizados por grupos de especialistas en nutrición estos consejos ayudan a los padres a conseguir que los menores coman adecuadamente:

1. Se debe comer cinco veces al día: debe haber una distribución de la ingesta de calorías.
2. Guiarse por la pirámide alimentaria: instrumento muy útil para conocer las raciones de los alimentos y la frecuencia con la que se deben tomar.
3. Evitar los alimentos que engordan y no alimentan: el consumo de fritos, gaseosa, dulces y snacks debe ser una excepción, pues contienen excesivos azúcares, grasas saturadas y sal, además de no aportar micronutrientes. Lo mismo sucede con la comida rápida.
4. Comer en familia: organizar los horarios para poder comer juntos al menos una vez al día.
5. Dejar de lado el móvil y la televisión en la mesa: la atención de niños y progenitores debe centrarse en la comida y en quienes se sientan a la mesa. Los dispositivos tecnológicos interrumpen o anulan la conversación familiar.
6. Preparar los alimentos de maneras diversas y que también cocinen: alternar asados, hervidos, a la plancha, guisados o incluso crudos en gazpachos y ensaladas garantizará que la comida se convierta en un hábito variado y estimulante. Enseñarles algunas técnicas culinarias sencillas o divertidas y, también puede ayudar a fomentar una buena alimentación.
7. Ponerles en movimiento: que hagan ejercicio y también reducir las horas que pasan frente a la televisión y los videojuegos.
8. Asegurarse que duerman más de 8 horas: los niños de entre 14 a 18 años deben dormir más de 8 horas diarias, ya que es un arma también para combatir el sobrepeso.
9. Además, el agua debe ser siempre su fuente de hidratación.
10. Evitar las comidas rápidas.
11. Evitar Abusar de bebidas azucaradas y refrescos
12. Dietas restrictivas inadecuadas en niñas preocupadas por su imagen corporal
13. Más consumo de fruta y verdura.
14. Seleccione alimentos ricos en Vitamina E, calcio, magnesio, potasio y fibra, ya que son las carencias más frecuentes entre adolescentes.

Actividades generales a desarrollar.

Responder las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo hacer que un joven se alimente bien?
2. ¿tienen los papás influencia directa en la alimentación de sus hijos? ¿Por qué?
3. ¿Cuántas veces se recomienda comer al día? ¿Por qué?
4. ¿Cuál es la principal fuente de energía que se debe consumir en los alimentos? ¿Por qué?
5. ¿Por qué no se deben comer dulces ni grasa saturadas? ¿Por qué?
6. ¿Qué alimentos se deben evitar comer? ¿Por qué?
7. Realice un cuadro comparativo de los alimentos que son nutritivos para el crecimiento del organismo y los que crees que no son tan buenos para tu crecimiento.

Calentamiento general:

Movilidad articular: la movilidad articular debe tener una duración de entre 5 y 7 minutos.

Activación cardiovascular: La activación cardio vascular, debe tener una duración de entre 7 y 10 minutos. El estudiante debe tratar de realizar las actividades físicas aproximadamente de unos 35 a 40 minutos y finalizar con un estiramiento de todos los segmentos corporales, iniciando desde las piernas e ir haciendo un ascenso progresivo hasta terminar con los brazos.

Estas son algunas actividades que el estudiante puede realizar en casa para complementar las actividades, debe tratar de realizar ejercicios con mucha movilidad que mejoren su capacidad cardiovascular.

Realiza

- ✓ 4 series de 30 repeticiones de saltos laterales sobre un bastón (palo de escoba)
- ✓ 5 series de sentadillas de 20 repeticiones.
- ✓ 5 series de 25 abdominales.
- ✓ 4 series de 30 saltos de payaso.
- ✓ 4 series de 20 dorsales.
- ✓ 4 series de 25 saltos de tijera.

AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Qué aprendizajes construiste?
2. Lo qué aprendiste, ¿te sirve para la vida? ¿Si/no; por qué?
3. ¿Qué dificultades tuviste? ¿Por qué?
4. ¿Cómo resolviste las dificultades?
5. Si no las resolviste ¿Por qué no lo hiciste?
6. ¿Cómo te sentiste en el desarrollo de las actividades? ¿Por qué?

RECURSOS

Cuadernos.
Hojas de bloc.
Pelotas.
colchoneta
pelota de plástico (para quienes tengan uno en casa)
Bastón
Google class room.

FECHA Y HORA DE DEVOLUCIÓN

Según programación institucional