
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 5

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE:</b> Paola Mejía Castrillón.		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> Lúdico-recreativo	
<b>CLEI:</b> VI	<b>GRUPOS:</b> SABATINO	<b>PERIODO:</b> 2	<b>CLASES:</b> SEMANA 15
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 1	<b>FECHA DE INICIO:</b> 9 DE MAYO	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> 15 DE MAYO	
<b>Tema:</b> NUTRICIÓN			

### PROPOSITOS

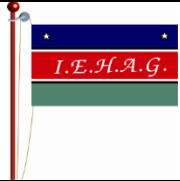

**Reconocer como los alimentos ingresan al cuerpo la energía y los nutrientes necesarios para estar saludables.**

#### **ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)**

##### **TEMA: ELEMENTOS DE LA COMPOSICIÓN**

Aplicación de los esquemas tradicionales de la composición.

El esquema compositivo es un conjunto de líneas maestras que organizan los espacios donde van a estar situados los elementos visuales. Este esquema suele estar formado por figuras geométricas (polígonos, círculos, óvalos), líneas rectas y curvas relacionadas entre sí, o redes modulares simples o complejas. Esquemas como el triángulo, el rectángulo, la pirámide, entre otros, tanto como de formas tipográficas que han sido utilizados a través de la historia del arte para grandes composiciones.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 5</b>	

Una aplicación de los esquemas tradicionales de la composición es cuando dibujamos bodegones y el dibujo de estos mejorarán tus habilidades de **dibujo**. Son una gran forma de practicar el dibujo de figuras y la construcción de formas tridimensionales a través de técnicas de sombreado de luz realista. Cuando pones manos a la obra en este tipo de dibujo, tienes que usar muchas técnicas diferentes.

## LA NUTRICIÓN

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

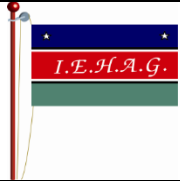

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 5</b>	

Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total.

Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2 g de sodio por día) ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta.

Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% para 2025; también acordaron detener el aumento de la diabetes y la obesidad en adultos y adolescentes, así como en sobrepeso infantil de aquí a 2025.

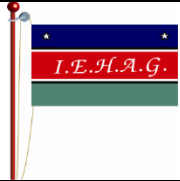

### **¿Cómo promover una alimentación sana?**

La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático). Por consiguiente, el fomento de un entorno alimentario saludable y, en particular, de sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, requiere la participación de distintos sectores y partes interesadas, incluidos los gobiernos, el sector público y el sector privado.

Los gobiernos desempeñan un papel fundamental en la creación de un entorno alimentario saludable que permita a las personas adoptar y mantener prácticas alimentarias sanas.

Las medidas que las instancias normativas pueden adoptar para generar entornos alimentarios saludables incluyen:

Armonización de las políticas y los planes de inversión nacionales, en particular las políticas comerciales, alimentarias y agrícolas, con el fin de promover la alimentación saludable y proteger la salud pública mediante medidas orientadas a:



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 5</b>	

aumentar los incentivos a los productores y vendedores minoristas para que cultiven, utilicen y vendan frutas y verduras frescas;

reducir los incentivos a la industria alimentaria que le permiten mantener o aumentar la producción de alimentos procesados con altos niveles de grasas saturadas, grasas trans, azúcares libres y sal/sodio; alentar la reformulación de productos alimentarios a fin de reducir los contenidos de grasas saturadas, grasas trans, azúcares libres y sal/sodio, con miras a suprimir las grasas trans de producción industrial; aplicar las recomendaciones de la OMS sobre comercialización de alimentos y bebidas sin alcohol para niños; establecer normas para fomentar prácticas alimentarias saludables mediante la disponibilidad asegurada de alimentos saludables, nutritivos, inocuos y asequibles en centros preescolares, escuelas y otras instituciones públicas, así como en el lugar de trabajo; examinar instrumentos normativos y voluntarios (por ejemplo, reglamentos de comercialización y normas sobre etiquetado nutricional) e incentivos o desincentivos económicos (por ejemplo, tributación y subsidios) para promover una dieta saludable; y alentar a los servicios transnacionales, nacionales y locales de alimentos y sus puntos de venta, a mejorar la calidad nutricional de sus productos, asegurar la disponibilidad y asequibilidad de opciones saludables y revisar los tamaños y precios de las porciones.

**Alentar a los consumidores a exigir alimentos y comidas saludables mediante medidas dirigidas a:**

- promover la sensibilización de los consumidores respecto de una dieta saludable;
- desarrollar políticas y programas escolares que alienten a los niños a adoptar y mantener una dieta saludable;
- impartir conocimientos sobre nutrición y prácticas alimentarias saludables a niños, adolescentes y adultos;
- fomentar las aptitudes culinarias, incluso en los niños, a través de las escuelas;
- prestar apoyo a la información en los puntos de venta, en particular a través del etiquetado nutricional que asegure información exacta, normalizada y comprensible sobre el contenido de nutrientes en los alimentos (en consonancia con las directrices de la Comisión del Codex Alimentarius), mediante el añadido de etiquetado frontal que

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión</b> 01	<b>Página</b> 5 de 5

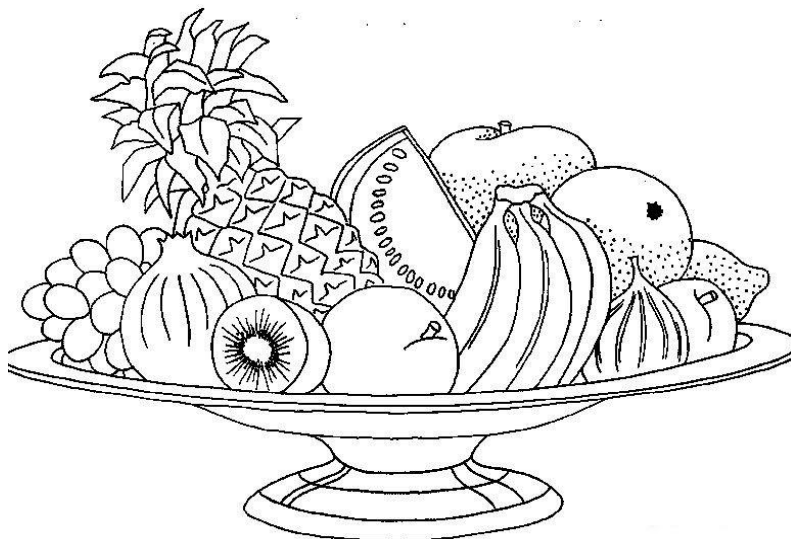
facilite la comprensión del consumidor; ofrecer asesoramiento nutricional y alimentario en los centros de atención primaria de salud.

## ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

1. Realiza un resumen sobre el tema de la nutrición, por medio de un mapa mental o conceptual.
2. En tu cuaderno realiza el siguiente dibujo con la técnica de los esquemas tradicionales de la composición.

## ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

1. Con los alimentos que consumes en tu casa, escribe una receta para un almuerzo balanceado para toda tu familia.
2. Con el tema de la nutrición realiza una infografía en tu cuaderno. Aquí te dejamos un ejemplo.



## FUENTES DE CONSULTA

<https://www.euston96.com/arte-contemporaneo/>