

CPEM N 49

MATERIA: EDUCACION FISICA

NOMBRE Y APELLIDO ALUMNO/A

Docentes: Zucchini Daniel, Amaré Christian Fernández Andres, Penedo Natalia, Marchetti Judith.

CURSO: 3Año

TRABAJO PRACTICO N° 1

Fecha de entrega: 21/05/2021.

Mail: educ.fisicacpem49@gmail.com

Hábitos Saludables

Te invitamos que leas atentamente este material.

¿QUE SON LOS HABITOS SALUDABLES?

INTRODUCCIÓN

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas y comportamientos que tenemos asumidos como propio y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

Alimentación saludable

Consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

Ejercicio físico

Las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También

puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.

Higiene

Una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o Dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

Equilibrio mental

No se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El estrés, el cansancio, la irascibilidad, la ansiedad son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable.

Actividad social

Las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia.

Buenas razones para adquirir y mantener hábitos saludables ✓

Tendremos mayor energía en nuestra vida cotidiana.

- ✓ Evitaremos lesiones y accidentes en la práctica deportiva.
- ✓ Padeceremos menos enfermedades.
- ✓ Disfrutaremos de mayor equilibrio emocional.
- ✓ Mejoraremos nuestras relaciones con los demás.

Metabolismo

Cada vez que das un mordisco a una galletita o un sorbo a un jugo de frutas, el cuerpo tiene que trabajar duro para procesar los nutrientes que has ingerido. Mucho después de que dejes el plato limpio y digieras los alimentos, los nutrientes que habrás ingerido se convertirán en los componentes básicos y combustible que necesita tu cuerpo para funcionar y crecer. Tu cuerpo obtiene la energía que necesita de los alimentos a través de un proceso denominado metabolismo. **¿En qué consiste el metabolismo?** El metabolismo es un conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células del cuerpo. El metabolismo transforma la energía que contienen los alimentos que ingerimos en el combustible que necesitamos para todo lo que hacemos, desde movernos hasta pensar o crecer. El metabolismo es un proceso constante que empieza en el momento de la concepción y termina cuando morimos. Es un proceso vital para todas las formas de

vida no solo para los seres humanos. Si se detiene el metabolismo en un ser vivo, a este le sobreviene la muerte.

Después de ingerir un alimento, unas moléculas presentes en el sistema digestivo denominadas enzimas, estos compuestos son absorbidos por la sangre, que es la encargada de transportarlos a las células. Una vez en el interior de las células, intervienen otras enzimas para acelerar o regular las reacciones químicas necesarias para "metabolizar" esos compuestos. Durante este proceso, la energía procedente de los compuestos se puede liberar para que la utilice el cuerpo o bien almacenar en los tejidos corporales, sobre todo en el hígado, los músculos y la grasa corporal.

En resumen

Qué, cuándo y cuánto come una persona tendrá un impacto en el desempeño y en cómo se siente cuando ejercita. Una persona puede estar lenta y sentir dolor estomacal si come mucho, antes de entrenar. Al contrario, quizás no pueda ejercitarse correctamente si previamente no come nada. Por lo tanto, modificar los hábitos alimenticios de los alumnos es de gran importancia para maximizar el desempeño y reducir el riesgo de lesiones.

PRÁCTICA

Responde las siguientes preguntas

- 1- ¿Que son los hábitos saludables? Definición lo más completa y clara posible.
- 2- Hay tres tipos de hábitos saludables, mencionar y definir cada uno de ellos.
- 3- ¿Cuáles son las razones para adquirir y mantener hábitos saludables?
- 4- ¿Cuáles son las razones por las que se debe desayunar bien cada mañana?
- 5- ¿Cuál es la importancia de un buen descanso, que sucede en el cuerpo cuando se duerme?

Cuestionario personal a realizar

- a- Según los hábitos saludables vistos, arma una rutina diaria de cómo sería un día completo teniendo en cuenta los hábitos alimenticios, hábitos higiénicos y hábitos saludables en el deporte. (Armar un día de vida saludable en cuarentena)
- b- ¿Desayunas? Si, qué tipo de desayuno te preparas. ¿NO desayunas, mencionar porque no?
- c- ¿Cuántas horas descansas por la noche? ¿Especificar a qué hora aproximadamente te acostas y a qué hora te levantas? Consideras que las hs de descanso que realizas alcanzan para que se produzcan todas las fases de recuperación y restauración que realiza el cuerpo mientras se duerme.
- d- Estas realizando algún tipo de actividad física en casa. Si realizas, menciona que tipo de actividad, cuanto tiempo de

duración y cuantas veces en la semana, en que te ayuda realizar actividad estos días de cuarentena. Si no realizas nada, ¿porque no? ¿Realizar actividad física te ayudaría a pasar mejor la cuarentena?

e- ¿Qué es lo que más extrañas que dejaste de hacer estos días de cuarentena y que obtuviste ahora que antes de la cuarentena no tenías?