

4.3 Nutrición, salud y actividad física.

NUTRICIÓN, SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

**IES DUNAS DE LAS
CHAPAS**

“Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida”. Hipócrates.

“El doctor del futuro no tratará más al ser humano con drogas; curará y prevendrá las enfermedades con la nutrición”.

Thomas Edison.

“Aquellos que creen que no tienen tiempo para hacer ejercicios, tarde o temprano tienen que buscar tiempo para estar enfermos”. Edward Stanley

“Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?” Desconocido

“Estar saludable es simplemente la mejor forma de morir.”

Desconocido

PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN

DIDÁCTICA

Durante mucho tiempo la **Salud** ha sido definida en términos negativos, así la salud sería la ausencia de enfermedades. En la actualidad, esta definición no se corresponde con la realidad. La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** la definió

como “*El estado de bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades o afecciones*”.

Esta definición es para muchos utópica o irreal, ya que la salud, y la enfermedad, no se deben considerar en términos absolutos. Así, la concepción más actual es aquella en la que salud y enfermedad forman parte de un mismo “continuum”, de forma que durante nuestra vida nos moveremos en una zona intermedia del mismo acercándonos a los extremos en función de nuestro bienestar.

Las últimas corrientes políticas indican que es la **salud** y no la enfermedad la que debe ser centro de atención fundamental de las autoridades competentes, y por tanto, surge como necesidad la “EDUCACIÓN PARA LA SALUD” que define **Bañuelos (1996)** como “*Cualquier combinación de actividades de información y educación que lleva a una situación en la que la sociedad desee estar sana, sepa cómo alcanzar la salud y busque ayude cuando lo necesite*”.

Los alumnos/as de 3º de E.S.O. se encuentran inmersos casi de lleno en la adolescencia, etapa que desde el punto de vista socio – afectivo muestra unas características muy sensibles al desarrollo de su personalidad. Siguiendo a **Wallon**, desde el punto de vista social se encuentran en un periodo de integración; comienzan a introducirse el mundo de los adultos. Están construyendo su escala de valores. Están preocupados de su nueva imagen corporal, siendo la estética corporal un valor en alza. Reconstruyen su imagen en función de las relaciones con los demás, siendo sus referencias sus propios amigos y los ídolos televisivos. Tienen conformados sus grupos de amigos y van a estar estereotipados dejándose guiar por las modas.

Por todas estas cuestiones se hace necesario el trabajo de esta asignatura que pretende crear hábitos saludables y una actitud crítica hacia los hábitos nocivos, consumismos y conductas sedentarias que se promueven en las sociedades avanzadas y de los que nuestros alumnos/as son presa fácil.

Además, desde el punto de vista físico y cognitivo, la autonomía que caracteriza a estas edades, debe permitir a nuestros alumnos/as utilizar los conocimientos sobre la práctica física y nutrición para utilizarlos en beneficio de su salud. Así, la planificación de ejercicio físico, la aplicación de los sistemas y métodos de entrenamiento, del calentamiento, de una correcta higiene postural, correcta alimentación, de la prevención de accidentes y conocimiento de los primeros auxilios, y la toma de conciencia de los efectos de los mismos, se van a convertir en una poderosa arma para crear hábitos de vida saludable.

Según Manuel Delgado y Pablo Tercedor la creación de hábitos saludables comprendería a:

Hábitos higiénicos: estudian la interacción entre el organismo de las personas que practican el ejercicio físico con el deporte y el medio externo. Ello conlleva a tener que desarrollar una serie de medidas higiénico-sanitarias, que permitan un correcto desarrollo de la vida y el trabajo, y aumenten la resistencia del organismo a padecer influencias nocivas (Junta de Andalucía, 1990), pues una de las tareas principales de la higiene es la prevención de las enfermedades.

Hábitos alimenticios: la alimentación es uno de los factores que más influyen en la salud de las personas, de hecho la dieta está involucrada en las 10 principales causas de enfermedad.

Una alimentación equilibrada o "saludable" es aquella que permite al individuo el mantenimiento de un óptimo estado de salud, a la vez que le permite el ejercicio de las diferentes actividades que conlleva cada tipo de trabajo. Por ello, se puede decir que todas las formas de comer son buenas si responden a una elección de alimentos hecha de tal forma que sea capaz de aportar las sustancias nutritivas necesarias al ser humano en cada momento de su vida.

Hábitos posturales: la postura corporal se podría definir como la situación o modo en que está dispuesta una persona, la posición del cuerpo y sus segmentos. Muchas de las posturas que adoptamos a lo largo del día van incidiendo negativamente en nuestro equilibrio postural y a largo plazo pueden generar distintas patologías (hipercifosis dorsal, escoliosis, asimetría de las extremidades inferiores, pie plano, etc.)

Todos estos problemas se podrían solucionar, como nos indica Manuel Delgado, con un correcto programa de trabajo, basado en la mejora elástica de la musculatura isquiosural, psoas iliaco y paravertebral, junto con el fortalecimiento de la musculatura abdominal y lumbar y una mejora de la conciencia y control corporal.

Hábitos de trabajo o de vida activa: Existen numerosos trabajos donde se pone de manifiesto que a medida que aumenta la edad disminuye la proporción de personas que practican algún tipo de ejercicio.

Los profesionales de la salud reconocen que la realización de ejercicio físico es fundamental para el equilibrio psicológico y como prevención de numerosas enfermedades (enfermedades cardiovasculares y cerebrales, hipertensión arterial, diabetes, ciertos tipos de cáncer, etc.).

En la sociedad del siglo XXI, la obesidad se ha convertido en uno de los mayores problemas de salud pública. La mejor manera de disminuir los riesgos asociados con el sedentarismo es comenzar un programa de actividad física regular, fundamentado en una serie de hábitos de vida activa.

Prevención de accidentes y aplicación de primeros auxilios: Los primeros auxilios son la asistencia inmediata que se presta a las víctimas de accidentes antes de la llegada de personal médico especializado. Su objetivo es detener y, si es posible, revertir el daño ocasionado. Consisten en una serie de medidas rápidas y sencillas, como liberar las vías aéreas, aplicar presión sobre las heridas sangrantes...

La OMS (2001a, p1) ha propuesto la siguiente definición de salud mental: “..un estado de bienestar en la cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”

En este sentido positivo, la salud mental es la base para el bienestar y el funcionamiento efectivo de un individuo y una comunidad. Es mucho más que la ausencia de enfermedad mental, ya que las condiciones y capacidades mencionadas en la definición tienen valor por sí mismas.

Ni salud física ni la salud mental pueden existir solas. EL funcionamiento de las áreas mentales, físicas y sociales son interdependientes.

FINALIDAD Y OBJETIVOS

En el contexto actual, el objetivo general de la educación para la salud ha de ser aportar los fundamentos formativos sobre los que cimentar el comportamiento alimentario y el acondicionamiento físico básico que permitan discernir, entre las numerosas informaciones que llegan al ciudadano, aquellas que contienen elementos racionales, y diferenciarlas de las que sólo son mitos o modas. Estos fundamentos deben afectar básicamente a los aspectos siguientes:

SOBRE NUTRICIÓN

- Identificar las características de los alimentos.
- Conocer las funciones de los alimentos en el organismo.
- Conocer los grupos de alimentos.
- Conocer y entender el concepto de alimentación sana y equilibrada.
- Conocer las características de una dieta equilibrada.
- Promover hábitos alimenticios correctos y saludables.
- Identificar las ventajas que tiene una alimentación sana para el organismo.
- Conocer procesos sencillos de elaboración de alimentos.
- Identificar el concepto de alimentación saludable con alimentación variada, asumiendo que para personas sanas no hay alimentos prohibidos, ni para personas con problemas hay alimentos-milagro.
- Aplicar las normas de higiene básicas en la adquisición, conservación, preparación y consumo de alimentos.
- Conocer las principales características de la dieta del deportista y adoptar una actitud crítica ante el consumo de sustancias dopantes y hábitos nocivos para la salud.
- Analizar cualitativa y cuantitativamente su dieta.
- Valorar la composición corporal mediante el índice de Quetelet.
- Conocer los porcentajes de cada nutriente para una dieta equilibrada.
- Conocer el gasto calórico medio aproximado y la ingesta calórica diaria para valorar su equilibrio calórico.
- Conocer qué ejercicios y actividades son de alto gasto calórico y cuales son de bajo gasto.

SOBRE SALUD, ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS HIGIÉNICOS

- Conocer los efectos que los hábitos adecuados de actividad física, higiene, descanso y alimentación tienen para la mejora de la salud y calidad de vida individual y colectiva frente a los riesgos y contraindicaciones de determinadas prácticas y hábitos no saludables.
- Salud física y salud mental: alimentos para el cuerpo y la mente, meditación y ejercicio físico para el cuerpo y la mente.
- Mindfulness, yoga, tai chi: disciplinas que ayudan a mejorar nuestro estado físico y mental. Salud emocional
- La felicidad y el bienestar.
- Incorporar hábitos saludables al estilo de vida propio a partir del conocimiento de su influencia en el funcionamiento del organismo, reconociendo su valor para mejorar el bienestar y la calidad de vida.
- Reconocer las posibilidades y limitaciones en relación a las capacidades motrices, aceptarse y valorarse positivamente.
- Conocer los primeros auxilios y pautas básicas de actuación en accidentes deportivos.
- Conocer las principales patologías y lesiones del aparato locomotor relacionados con la práctica de ejercicio y saber aplicar las principales medidas de prevención.
- Conocer y practicar actividades de calentamiento general y específico, sus pautas de elaboración y efectos, y valorarlo como medio para prevenir lesiones.
- Conocer y practicar técnicas básicas de relajación valorando sus efectos sobre el organismo.
- Identificar las fases de la respiración y su importancia.
- Definir postura y actitud corporal.
- Conocer la estructura de la columna vertebral y no adoptar posturas perjudiciales.
- Reconocer una correcta postura.
- Fortalecer la columna vertebral.
- Aplicar las diferentes enseñanzas acerca de la salud y el cuidado personal a la vida cotidiana.
- Conceptuar y clasificar la resistencia, la flexibilidad y la fuerza como capacidades físicas básicas.

- Valorar los efectos positivos del trabajo de resistencia, fuerza y flexibilidad sobre la salud.
- Experimentar y aplicar los métodos de entrenamiento de resistencia aeróbica y el método estático en el trabajo de flexibilidad, el circuito para el trabajo de la fuerza de resistencia.
- Mejorar las cualidades físicas de resistencia, fuerza y flexibilidad y su transferencia positiva hacia la práctica de deportes así como la evaluación de las mismas.
- Elaborar y llevar a la práctica una planificación para el desarrollo de la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad.
- Conocer el procedimiento para la medición de la frecuencia cardiaca así como su importancia para controlar de una forma eficaz los efectos deseados de los ejercicios de resistencia.
- Aplicar pruebas y test para valorar la resistencia, fuerza y flexibilidad y aceptar las limitaciones y capacidades.

CONTENIDOS

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento genérico y específico - Pautas a tener en cuenta para elaborar un calentamiento. - Metabolismo basal y gasto calórico. - Dieta equilibrada. - Relación alimentación – salud – actividad física. - Concepto de nutriente, nutrición, alimento y alimentación. - La Rueda de los Alimentos <ul style="list-style-type: none"> ○ Grupos de alimentos ○ Propiedades de los alimentos ○ Características de los grupos de alimentos ○ Funciones de los diferentes grupos de alimentos - La Pirámide de la Alimentación. <ul style="list-style-type: none"> ○ Frecuencia de consumo - La alimentación equilibrada <ul style="list-style-type: none"> ○ Concepto de alimentación equilibrada ○ Alimentos saludables y no saludables ○ Cantidades recomendadas - Características fundamentales de la dieta del deportista. Doping. - Consumo cualitativo por alimentos. - Concepto de balance energético. Balance energético positivo, negativo y neutro. - Composición corporal y su estudio mediante fórmulas: índice de Quetelet. - Composición de los alimentos y aporte 	<ul style="list-style-type: none"> - Realización y puesta en práctica de un calentamiento general y específico. - Realización de un resumen diario de actividades realizadas con su gasto calórico. - Elaboración de diarios de alimentación semanal para valorar el resultado energético. - Control cualitativo y cuantitativo de la dieta. - Análisis de la propia dieta y del menú escolar - Desenmascarar distintos mitos sobre la alimentación y la nutrición. - Elaboración de una dieta saludable - Transformaciones de receta - Análisis de etiquetas de alimentos - Cálculo del aporte calórico por alimento y nutrientes que contiene una dieta. - Elaboración de una tabla según la proporción de nutrientes por alimentos. - Taller de “Higiene alimentaria y conservación de los alimentos”. - Realización de tareas y actividades de alto gasto calórico. - Realización de tareas y actividades de bajo gasto calórico. - Autocarga, sobrecarga con pesos livianos, ejercicios por parejas, multisaltos, multilanzamientos, circuito por estaciones, situaciones lúdico- deportivas. - Aplicación de test de fuerza. - Relajación de Jacobson. - Medición de la frecuencia cardiaca. - Utilización de la frecuencia cardiaca, para el control de la intensidad de un esfuerzo - Ejercicios de flexibilidad mediante el método stretching de Anderson.

<ul style="list-style-type: none"> - calórico. - Tablas de consumo calórico por tipo de: activ. física, doméstica, laboral, etc. - Educación para el consumo: higiene alimentaria y conservación de los alimentos. - Concepto de fuerza. - Las agujetas. - Adaptaciones orgánicas al trabajo de la fuerza. Hipertrofia. - Métodos y medios para el desarrollo de la fuerza. - Relajación de Jacobson. - Concepto de flexibilidad, resistencia y resistencia aeróbica. - Concepto de frecuencia cardiaca. - Orientaciones metodológicas para trabajar la resistencia aeróbica y la flexibilidad. - Factores que influyen en la resistencia y la flexibilidad. - Medios para el desarrollo de la flexibilidad. - Métodos de entrenamiento para trabajar la resistencia y la flexibilidad. - Efectos del trabajo de la resistencia y flexibilidad sobre el estado de salud. - Lesiones del aparato locomotor en relación a la actividad física. - Primeros auxilios y pautas de actuación ante accidentes deportivos (lesiones traumáticas). - Patologías de la columna vertebral y su prevención. - Identificación de los sentimientos, cómo expresamos los sentimientos y la importancia de reconocerlos y gestionarlos para una buena salud emocional - Diferencia entre Mindfulness, yoga, Tai Chi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Anotación en el cuaderno de las diferentes actividades propuestas. - Diseño de una planificación para desarrollar la resistencia aeróbica. - Medición de la resistencia y la flexibilidad mediante diferentes tests. - Anotación en el cuaderno de las diferentes actividades propuestas. - Simulación de primeros auxilios. - Higiene postural: de pie, sentado, tumbado, en la realización de algunos ejercicios y en la vida cotidiana. - Búsqueda de información sobre la diferencia mindfulness, yoga, tai chi. - Diferenciar entre sentimientos y emociones. Realización de un mural con las emociones y sus características. - Ejercicios para la gestión de las emociones. - La felicidad como objetivo en la vida. Búsqueda en grupos de información al respecto.
--	---

<p style="text-align: center;">ACTITUDES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actitud crítica sobre la ingesta de comida basura, grasas saturadas, bebidas gaseosas, bollería, etc. - Respeto, cooperación y ayuda a los compañeros y compañeras. - Integración y coeducación. - Actitud participativa y responsable. - Autoaceptación y autoestima. - Aceptación de los hábitos relacionados con la actividad física segura y saludable. - Aceptación y respeto de normas de seguridad. - Autoexigencia en la práctica de actividades. - Valorar la importancia de la atención a las indicaciones del profesor. - Aceptar el valor de los propios resultados y superación de los propios límites del individuo. - Activar el interés por la práctica de ejercicios para mejorar la resistencia y la flexibilidad general del individuo. - Comprender la importancia de diferenciar los aspectos básicos de clasificación y métodos de entrenamiento de la resistencia y la flexibilidad, como ejes fundamentales de una correcta aplicación para la mejora de la condición física propia. - Aceptación de los niveles individuales de desarrollo de las capacidades físicas de cada
--

- persona y la propia responsabilidad en el desarrollo de las mismas.
- Disposición hacia la práctica de actividad física continua, como forma de mejora personal.
 - Reflexión y valoración de los efectos que la práctica correcta de actividades físicas reporta a la condición física y a la salud.
 - Valoración positiva de la necesidad de adquirir hábitos dietéticos correctos.
 - Valoración de los hábitos negativos para la salud (tabaco, alcohol y dieta desequilibrada)
 - Valoración de la necesidad de controlar la calidad de los alimentos que se adquieren.
 - Valoración de conservar y manipular adecuadamente los alimentos adquiridos.
 - Aseo tras el término de la sesión.
 - Muda de camiseta.
 - Hidratación durante la clase.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

OBJETIVOS BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p><u>SOBRE NUTRICIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las características de los alimentos. - Conocer las funciones de los alimentos en el organismo. - Conocer los grupos de alimentos. - Conocer y entender el concepto de alimentación sana y equilibrada. - Conocer las características de una dieta equilibrada. - Promover hábitos alimenticios correctos y saludables. - Identificar las ventajas que tiene una alimentación sana para el organismo. - Conocer procesos sencillos de elaboración de alimentos. - Identificar el concepto de alimentación saludable con alimentación variada, asumiendo que para personas sanas no hay alimentos prohibidos, ni para personas con problemas hay alimentos-milagro. - Aplicar las normas de higiene básicas en la adquisición, conservación, preparación y consumo de alimentos. - Conocer las principales características de la dieta del deportista y adoptar una actitud crítica ante el consumo de sustancias dopantes y hábitos nocivos para la salud. 	<p><u>SOBRE NUTRICIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Identifica las principales actividades que provocan un alto o bajo consumo calórico. - Relaciona la alimentación con la mejora deportiva y con la mejora de la salud. - Conoce los grupos de alimentos - Analiza cuantitativa y cualitativamente su propia dieta - Conoce los porcentajes de cada nutriente para una dieta equilibrada. - Conoce el gasto calórico medio aproximado y la ingesta calórica diaria para valorar su equilibrio calórico. -Identifica qué ejercicios y actividades son de alto gasto calórico y cuales son de bajo gasto. <p><u>SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HáBITOS HIGIÉNICOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza un diario de clase sobre las tareas realizadas haciendo hincapié en las actividades y ejercicios del calentamiento. - Dirige calentamientos de forma autónoma y completos, adecuando los criterios para su elaboración. - Elabora una tabla de tareas física y domésticas con su gasto calórico y la contrasta con la ingesta calórica realizada (otra tabla realizada sobre el mismo día). - Adopta posturas correctas e instala hábitos posturales adecuados. - Reconocer una correcta postura.

- Analizar cualitativa y cuantitativamente su dieta.
- Valorar la composición corporal mediante el índice de Quetelet.
- Conocer los porcentajes de cada nutriente para una dieta equilibrada.
- Conocer el gasto calórico medio aproximado y la ingesta calórica diaria para valorar su equilibrio calórico.
- Conocer qué ejercicios y actividades son de alto gasto calórico y cuales son de bajo gasto.

**SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y
HÁBITOS HIGIÉNICOS**

- Conocer los efectos que los hábitos adecuados de actividad física, higiene, descanso y alimentación tienen para la mejora de la salud y calidad de vida individual y colectiva frente a los riesgos y contraindicaciones de determinadas prácticas y hábitos no saludables.
- Incorporar hábitos saludables al estilo de vida propio a partir del conocimiento de su influencia en el funcionamiento del organismo, reconociendo su valor para mejorar el bienestar y la calidad de vida.
- Reconocer las posibilidades y limitaciones en relación a las capacidades motrices, aceptarse y valorarse positivamente.
- Conocer los primeros auxilios y pautas básicas de actuación en accidentes deportivos.
- Conocer las principales patologías y lesiones del aparato locomotor relacionados con la práctica de ejercicio y saber aplicar las principales medidas de prevención.
- Conocer y practicar actividades de calentamiento general y específico, sus pautas de elaboración y efectos, y valorarlo como medio para prevenir lesiones.
- Conocer y practicar técnicas básicas de relajación valorando sus efectos sobre el organismo.
- Identificar las fases de la respiración y su importancia.
- Definir postura y actitud corporal.
- Conocer la estructura de la columna vertebral y no adoptar posturas

- Participa de forma activa en el funcionamiento de la clase, así como en otras actividades cooperando en su realización.
- Participa sin discriminar a los compañeros o compañeras por razón de sexo.
- Conoce las principales patologías y lesiones del aparato locomotor relacionados con la práctica de ejercicio y saber aplicar las principales medidas de prevención.
- Trabaja los métodos de entrenamiento de resistencia aeróbica y el método estático en el trabajo de flexibilidad, el circuito para el trabajo de la fuerza de resistencia.
- Conoce el procedimiento para la medición de la frecuencia cardiaca así como su importancia para controlar de una forma eficaz los efectos deseados de los ejercicios de resistencia.

<p>perjudiciales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer una correcta postura. - Fortalecer la columna vertebral. - Aplicar las diferentes enseñanzas acerca de la salud y el cuidado personal a la vida cotidiana. - Conceptuar y clasificar la resistencia, la flexibilidad y la fuerza como capacidades físicas básicas. - Valorar los efectos positivos del trabajo de resistencia, fuerza y flexibilidad sobre la salud. - Experimentar y aplicar los métodos de entrenamiento de resistencia aeróbica y el método estático en el trabajo de flexibilidad, el circuito para el trabajo de la fuerza de resistencia. - Mejorar las cualidades físicas de resistencia, fuerza y flexibilidad y su transferencia positiva hacia la práctica de deportes así como la evaluación de las mismas. - Elaborar y llevar a la práctica una planificación para el desarrollo de la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad. - Conocer el procedimiento para la medición de la frecuencia cardiaca así como su importancia para controlar de una forma eficaz los efectos deseados de los ejercicios de resistencia. - Aplicar pruebas y test para valorar la resistencia, fuerza y flexibilidad y aceptar las limitaciones y capacidades. 	
---	--

METODOLOGÍA

Se imparte la asignatura dos horas a la semana.

La asignatura incluirá el ejercicio físico moderado y beneficioso para la salud.

Los alumnos trabajaran el la medida de lo posible en grupos mediante una metodología colaborativa. La búsqueda de información y su transmisión al resto de

compañeros será el eje fundamental. Esta asignatura tiene como objetivo concienciar en todos los aspectos relacionados con la nutrición y el estado emocional.

Para que el aprendizaje sea más dinámico se pueden utilizar recursos audiovisuales, elaboración de mapas mentales, carteles, fichas, elaboración de puzles, concursos de preguntas y respuestas, etc.

CALIFICACIÓN

Se realizará una evaluación inicial a principio de curso.

La nota final de cada trimestre, se obtendrán de 2 apartados:

- **Realizar las tareas de casa 20%.**
- **Realizar las tareas de clase 20%.**
- **Libreta (completa y presentación) 10%.**
- **Presentación y Desarrollo de trabajos 50%.**