



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELLO ORIENTE

ESTABLECIMIENTO OFICIAL CREADO SEGÚN RESOLUCIÓN °20185005174 DE ENERO 26 DE 2018 QUE APRUEBA IMPARTIR EDUCACIÓN FORMAL EN LOS NIVELES DE PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA ACADÉMICA Y EDUCACIÓN PARA ADULTOS CLEI I AL VI
NIT: 901159880 – 7 DANE 105001026549 – NÚCLEO 916

| | |
|---------------------------------------|-----------------------|
| Área y/o asignatura: Educación Física | Grupo: 7 |
| Docente: | Jorge Cifuentes Oyola |
| Fecha de entrega | |

MENTE ALMA Y CUERPO SANO

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y LOS EFECTOS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS

La alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud humana. Desde el nacimiento hasta la vejez, los alimentos que consumimos influyen directamente en nuestro crecimiento, desarrollo, energía, estado de ánimo y prevención de enfermedades. La buena alimentación no se limita simplemente a comer tres veces al día; implica seleccionar alimentos nutritivos, equilibrados y variados que proporcionen al cuerpo los nutrientes necesarios para su óptimo funcionamiento.

Una dieta saludable se basa principalmente en alimentos naturales y mínimamente procesados, como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, tubérculos, frutos secos, carnes magras, huevos y lácteos en su forma más simple. Estos alimentos aportan vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes, proteínas de alta calidad y grasas saludables que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente. Por ejemplo, las frutas y verduras son ricas en vitaminas esenciales como la vitamina C, A y K, así como en compuestos bioactivos que protegen las células del daño oxidativo. Los cereales integrales y las legumbres proporcionan energía sostenida y mejoran la salud digestiva; las proteínas ayudan en la formación de tejidos y hormonas; y las grasas saludables favorecen el funcionamiento del cerebro y el corazón.

Una buena alimentación influye en aspectos tan diversos como el rendimiento académico, la concentración, la calidad del sueño y la estabilidad emocional. Cuando una persona se nutre adecuadamente, tiene más energía para enfrentar las actividades del día, una mejor respuesta inmunológica frente a infecciones, y un menor riesgo de enfermedades crónicas. Desde la infancia, aprender a comer bien es una herramienta poderosa para formar adultos más sanos y con mejores hábitos de vida.

En contraste, en las últimas décadas ha aumentado significativamente el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, los cuales suelen ser productos listos para comer o que requieren mínima preparación. Los alimentos procesados incluyen aquellos que han sido modificados para ser más duraderos o prácticos,

como embutidos, quesos industrializados o panes de paquete. Aunque no todos son perjudiciales, muchos contienen elevados niveles de sodio, conservantes y aditivos.

Los **ultraprocesados**, por su parte, son productos fabricados principalmente con ingredientes industriales, como harinas refinadas, colorantes, saborizantes, edulcorantes y grasas de baja calidad. Entre estos se encuentran las gaseosas, bebidas energéticas, paquetes, galletas rellenas, cereales azucarados, tortas empaquetadas, comidas rápidas, productos instantáneos, margarinas, snacks y muchos más. Su consumo excesivo está asociado con problemas que van desde el sobrepeso hasta enfermedades crónicas graves.

Uno de los principales efectos del consumo frecuente de estos productos es el aumento de peso y la obesidad. Esto se debe a que suelen contener un alto contenido calórico, pero con poco valor nutricional. El cuerpo recibe mucha energía, pero pocos nutrientes, lo que crea un desequilibrio que favorece la acumulación de grasa. Además, los ultraprocesados suelen ser diseñados para resultar altamente palatables, lo que significa que su combinación de grasas, sal y azúcar estimula el cerebro de manera similar a las sustancias adictivas, generando deseos constantes de seguir consumiéndolos.

Otro de los efectos más preocupantes es el desarrollo de enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión arterial y problemas cardiovasculares. Las grandes cantidades de azúcar añadida elevan los niveles de glucosa en sangre y obligan al páncreas a trabajar más, lo que con el tiempo deteriora su funcionamiento. El exceso de sodio contribuye al aumento de la presión arterial, afectando el corazón y los vasos sanguíneos. Las grasas trans, presentes en muchos productos fritos y empacados, elevan el colesterol malo (LDL) y disminuyen el bueno (HDL), aumentando el riesgo de infartos y derrames cerebrales.

Además, el alto consumo de ultraprocesados puede provocar problemas digestivos debido a la falta de fibra y al exceso de aditivos que alteran el microbiota intestinal. Esto puede derivar en estreñimiento, inflamación abdominal, dificultad para absorber nutrientes y afectaciones en el sistema inmunológico, ya que gran parte de la inmunidad depende de un intestino saludable.

Más allá de los efectos físicos, la alimentación influye también en factores emocionales y psicológicos. Los alimentos ricos en azúcares simples pueden generar picos de energía seguidos de caídas bruscas, provocando cansancio, irritabilidad o dificultades de concentración. Por su parte, una dieta pobre en nutrientes esenciales como vitaminas del complejo B, omega 3 o magnesio se asocia con un mayor riesgo de depresión, ansiedad y disminución del rendimiento mental.

A nivel social, la alta disponibilidad de ultraprocesados ha modificado los hábitos alimenticios de muchas familias. La falta de tiempo, la publicidad dirigida especialmente a niños y adolescentes, y la comodidad de estos productos han desplazado preparaciones más caseras y saludables. Esto representa un desafío, ya que

formar hábitos positivos requiere educación, disciplina y acompañamiento continuo. Elegir alimentos saludables no debe verse como un sacrificio, sino como una inversión en la salud presente y futura.

Frente a este panorama, es fundamental promover una alimentación equilibrada que priorice los alimentos frescos. Algunas acciones sencillas pueden marcar una gran diferencia: beber agua en lugar de bebidas azucaradas, aumentar el consumo de frutas y verduras, leer etiquetas nutricionales antes de comprar un producto, preferir preparaciones caseras y limitar la cantidad de paquetes y comidas rápidas. Educar a niños y jóvenes sobre estos temas es esencial para que puedan tomar decisiones informadas y conscientes.

En conclusión, la buena alimentación es una herramienta clave para cuidar el cuerpo, prevenir enfermedades y garantizar un mejor bienestar general. Por el contrario, el consumo frecuente de alimentos procesados y ultraprocesados puede causar múltiples efectos nocivos que comprometen la salud física y emocional. Fomentar una cultura alimentaria basada en productos naturales, variados y nutritivos es fundamental para construir una sociedad más saludable, fuerte y con mejores oportunidades de desarrollo.

HÁBITOS SALUDABLES Y CUIDADO DEL CUERPO

Cuidar el cuerpo no solo depende del ejercicio. También es importante mantener hábitos de higiene, buena alimentación y descanso.

- Tomar una **ducha diaria** ayuda a eliminar impurezas, refrescar el cuerpo y evitar enfermedades en la piel.
- Realizar **actividad física regularmente** fortalece los músculos, mejora la circulación y reduce el estrés.
- Llevar una **alimentación equilibrada** garantiza los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar correctamente.

Por otro lado, se debe evitar el consumo excesivo de dulces, bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados, como gaseosas, frituras, empaquetados o comidas rápidas. Estos productos contienen altos niveles de azúcar, grasas saturadas y sodio, que pueden provocar sobrepeso, caries, diabetes, cansancio y enfermedades del corazón.

Elegir alimentos naturales y frescos como frutas, verduras, legumbres y agua, junto con la práctica constante de ejercicio, ayuda a mantener un cuerpo sano y una mente activa.

LA CONDICIÓN FÍSICA es el conjunto de cualidades que permiten a una persona realizar actividades diarias, deportivas o recreativas con eficiencia, sin cansarse en exceso y conservando energía para otras tareas. Tener buena condición física ayuda a mantener la salud del corazón, fortalecer los músculos y huesos, y mejorar la postura y el estado de ánimo.

Existen varios factores que influyen en la condición física, como la alimentación, el descanso, la edad, la herencia genética y el entrenamiento. Todos estos determinan cómo responde el cuerpo ante el esfuerzo físico.

Las capacidades físicas se manifiestan de diferentes formas y se dividen en fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

LA FUERZA es la capacidad de los músculos para vencer una resistencia o mover un peso. Es importante porque mejora la postura, protege las articulaciones y permite realizar mejor las actividades cotidianas y deportivas. Los **tipos de fuerza** son: **Fuerza máxima**: cuando se levanta el mayor peso posible una sola vez.

Fuerza resistencia: cuando se mantiene un esfuerzo durante mucho tiempo.

Fuerza explosiva: cuando se aplica fuerza en poco tiempo, como al saltar o lanzar. Ejercicios como las sentadillas, flexiones de brazos y abdominales ayudan a desarrollarla. Cuando se realizan usando solo el peso del cuerpo, se llaman autocargas.

LA RESISTENCIA FÍSICA es la capacidad del cuerpo para mantener un esfuerzo por un periodo prolongado sin fatigarse. Hay tres tipos principales: **Resistencia aeróbica**: se realiza a intensidad moderada y por largo tiempo (como trotar o nadar).

Resistencia anaeróbica: requiere gran esfuerzo en poco tiempo (como una carrera corta).

El trabajo de fuerza y resistencia mejora la salud, la energía y la coordinación del cuerpo, además de prevenir lesiones y enfermedades.

**CON BASE EN EL TEXTO ANTERIOR RESPONDE Y PRACTICA LOS TEMAS TRABAJADOS
EN EL AÑO.**

1. ¿Qué es la condición física?
2. Escribe dos beneficios de tener una buena condición física.
3. Menciona tres factores que influyen en la condición física.
4. ¿Cuáles son las cuatro capacidades físicas básicas?
5. ¿Cuáles son los tres tipos de fuerza?
6. Escribe tres ejercicios con autocargas que ayuden a desarrollar la fuerza.
7. ¿Qué es la resistencia física?
8. Menciona los tres tipos de resistencia y un ejemplo para cada uno.
9. ¿Por qué es importante desarrollar la fuerza en el entrenamiento?
10. Menciona dos efectos positivos del trabajo de fuerza y resistencia en el cuerpo.
11. Explica qué se entiende por alimentos ultraprocesados.
12. Escribe tres ejemplos de alimentos ultraprocesados que se deben evitar.
13. Menciona dos efectos negativos del consumo excesivo de dulces y azúcares.
14. Explica con tus palabras por qué es importante tener una buena condición física y cómo influye en tu vida diaria.
15. Describe una rutina de tres ejercicios con autocargas que te ayuden a fortalecer la fuerza muscular.
16. Reflexiona sobre los efectos que puede tener en tu salud el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y azucarados.
17. ¿Qué hábitos de cuidado personal prácticas para mantener tu cuerpo limpio y saludable?
18. ¿Cómo crees que se relacionan la alimentación, la higiene y el ejercicio en el bienestar físico y emocional de una persona?
19. Recorta y pega el sistema muscular con cada una de sus partes y realiza un ejercicio que ayude a desarrollar un músculo en específico.