



Nombre:	Curso:	Guía N° 4
Fecha de entrega: Mayo 2020	Formato de entrega: Debe ser enviado en formato digital, escaneado, fotos o resuelto en hojas de cuaderno (fotos) al correo danioprofe@gmail.com en la fecha indicada antes.	
Unidad I: Promoción de estilos de vida Activo y saludables.	OA: Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo Saludable.	

Este material tiene como objetivo que ustedes, los estudiantes, aprendan sobre el beneficio de llevar una vida activa desde el punto de vista de la educación física, la importancia de practicar ejercicio físico un mínimo de 45 minutos diarios 3 veces por semana como mínimo, aquí podrán encontrar una serie de tips sobre alimentación saludable, hidratación, planes de ejercicios, hábitos de vida saludable, Sistema muscular y esquelético entre otros. Al final de la guía encontrarán una serie de juegos, preguntas de desarrollo en relación a las infografías presentados, las preguntas pueden ser escritas en un cuaderno o una hoja de oficio, en formato digital o sobre una guía impresa. Recuerde que si lo envía en formato digital debe poner nombre al archivo: Nombre del estudiante y curso.

CHILE PAÍS + OBESO

UNA SITUACIÓN REALMENTE PREOCUPANTE...

El **74%** de la Población Chilena...



Algunos de los riesgos de tener Obesidad son:

Glucosa alta en sangre o Diabetes.
Presión arterial alta (Hipertensión).
Colesterol alto y Triglicéridos altos en sangre (Dislipidemia).
Ataques cardíacos

Problemas óseos y articulares (osteoartritis)
Apnea del sueño (Dejar de respirar dormido)
Cálculos biliares y problemas al hígado
Algunos tipos de Cáncer
Y muchos riesgos más...



INFORMACIÓN DE LA OCDE 2019.
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000348.htm>

¿QUIÉN O QUIENES SON LOS RESPONSABLES?

HISPANTV

BENEFICIOS



DE HACER EJERCICIO

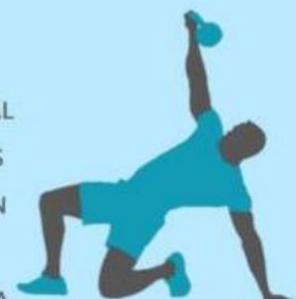
BENEFICIOS BIOLÓGICOS:

- MEJORA LA FORMA Y LA RESISTENCIA FÍSICA
- REGULA LAS CIFRAS DE PRESIÓN ARTERIAL
- INCREMENTA O MANTIENE LA DENSIDAD ÓSEA
- MEJORA LA RESISTENCIA A LA INSULINA
- AYUDA A MANTENER EL PESO CORPORAL
- AUMENTA EL TONO Y LA FUERZA DE LOS MÚSCULOS
- MEJORA LA FLEXIBILIDAD Y LA MOVILIDAD DE LAS ARTICULACIONES
- REDUCE LA SENSACIÓN DE FATIGA



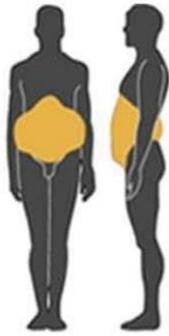
BENEFICIOS PSICOLÓGICOS:

- AUMENTA LA AUTOESTIMA
- MEJORA LA AUTOIMAGEN
- REDUCE EL AISLAMIENTO SOCIAL
- REBAJA LA TENSIÓN Y EL ESTRÉS
- REDUCE EL NIVEL DE DEPRESIÓN
- AYUDA A RELAJARSE
- AUMENTA EL ESTADO DE ALERTA
- DISMINUYE EL NÚMERO DE ACCIDENTES LABORALES
- MENOR GRADO DE AGRESIVIDAD, IRA Y ANGUSTIA

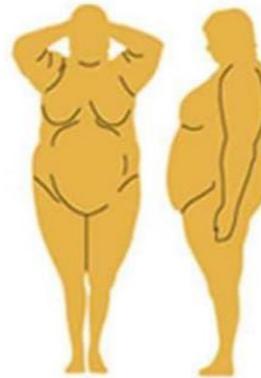




TIPOS DE OBESIDAD



OBESIDAD METABÓLICA
PREDIABÉTICA



OBESIDAD HIPOTALÁMICA



OBESIDAD HEREDITARIA
FAMILIAR



OBESIDAD GLÚTEA



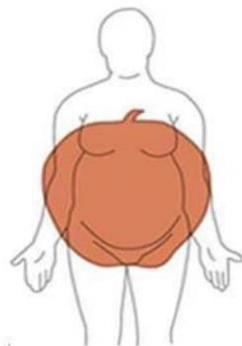
OBESIDAD METABÓLICA
ATERÓGENA



OBESIDAD ENDÓGENA
CORTISÓLICA



TIPOS DE OBESIDAD



OBESIDAD CENTRAL
O ANDROIDE



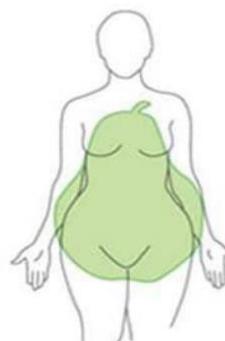
OBESIDAD
CIRCULATORIA O
VENOSA



OBESIDAD
ABDOMINAL
NERVIOSA



OBESIDAD
POR
SEDENTARISMO



OBESIDAD PERIFÉRICA



OBESIDAD
ALIMENTARIA



OBESIDAD
CIRCULATORIA
CAPILAR





Porqué debo realizar ejercicio físico?

10 BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO

La actividad física regular fortalece el cuerpo y ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades. Conoce algunos de sus principales beneficios.

2 Menor riesgo de desarrollar diabetes

Ayuda a mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre, aumentando la sensibilidad de las células a la insulina. Aumenta el colesterol bueno (HDL) y disminuye los triglicéridos.

3 Alivio emocional

Reduce la depresión, la ansiedad y el estrés. Mejora la sensación de bienestar general y el desempeño en el trabajo y actividades sociales.

4 Mejora la respiración

Y la función cardiovascular, aumenta el consumo máximo de oxígeno, mejora el suministro de sangre a los músculos, disminuye el pulso y la presión arterial.

1 Reduce el riesgo de muerte prematura

Reduce el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, colesterol y el riesgo de desarrollar cáncer del colon, de mama o próstata al regular los niveles hormonales.

5 Músculos sanos

Mejora la flexibilidad y la fuerza muscular, de tendones y ligamentos.



10 Mejora la vida sexual

Disminuye los problemas de disfunción eréctil y mejora la condición física.

6 Huesos saludables

Previene la osteoporosis (densidad baja de los huesos), la osteoartritis y disminuye el dolor frecuente de espalda baja.

9 Dormir bien

Provoca un sueño mas profundo que permite tener mejor concentración en el día y aumentar la productividad y estado de ánimo.

7 Reduce infecciones

Acelera temporalmente el sistema inmunológico, aumentando su agresividad o capacidad.

8 Se queman calorías

Para mantener su peso ideal y de esta forma se sienta y luzca mejor.



Hábitos de vida Saludable: (Hidratación)

HIDRATACIÓN

IMPORTANTE EN ESTOS DÍAS DE MUCHO CALOR...



¿CÓMO EVALUAR MI HIDRATACIÓN?

	<i>¡Estás bien hidratado!</i>
	<i>Estás bien, no te caería mal un vaso de agua.</i>
	<i>Debes tomar de 250 a 500 ml si estás sudando.</i>
	<i>Toma ya al menos 500 ml de agua.</i>
	<i>Tomar 1 litro de agua y quizás ver un médico.</i>



UNA CORRECTA HIDRATACIÓN...

- ✓ Favorece el transporte y absorción de nutrientes.
- ✓ Favorece en la mejora de la concentración.
- ✓ Permite mantener hidratada la piel.
- ✓ Participa en la digestión y excreción.
- ✓ Regula la temperatura corporal.



SINTOMAS DE DESHIDRATACIÓN

- Orina oscura.
- Pérdida de turgencia de la piel
- Dolores de cabeza.
- Sequedad de piel, boca, labios.
- Disminución de la T° corporal
- Disminución del rendimiento.

Una forma fácil de evaluar tu estado de hidratación es a través del color de tu orina.

El color de tu orina puede verse alterado por el consumo de algunos medicamentos y/o patologías.



[Http://health.clevelandclinic.org/2013/what-the-color-of-your-urine-says-about-you-infographic/](http://health.clevelandclinic.org/2013/what-the-color-of-your-urine-says-about-you-infographic/)

NUNCA OLVIDES MANTENER UNA BUENA HIDRATACIÓN

NUTRICIÓN

NUTRI.MACAPEREZC

Debemos tener en cuenta lo siguiente:

LA GRASA

NO SE ELIMINA POR EL SUDOR!

LA GRASA SE OXIDA Y ES USADA COMO ENERGÍA DURANTE EL EJERCICIO ...



EL SUDOR

Está compuesto de
Agua y Sales Minerales

¡NO CONTIENE GRASA!

Al realizar ejercicio, sudamos, por lo que eliminamos agua de nuestro organismo, por tanto, al sudar mucho es posible que se pierda algo de peso...

SIN EMBARGO, ESTA PÉRDIDA SE VA A RECUPERAR AL HIDRATARSE



USAR TRAJES O FAJAS TÉRMICAS NO SIRVE PARA ADELGAZAR, LO QUE CONSIGUES ES PERDER AGUA QUE PRONTO RECUPERARAS.



Sune Dandanell et al. 2017
Influence of maximal fat oxidation on long-term weight loss maintenance in humans
[Http://doi.org/10.1152/jappphysiol.00270.2017](http://doi.org/10.1152/jappphysiol.00270.2017)

¡SEGUIMOS DERRIBANDO MITOS!



Atentos a este consejo:

PERDER GRASA

NO VA EN CUANTOS ABDOMINALES HACES...



¡NO!

Amigo/a, el realizar muchas repeticiones de un mismo ejercicio para un músculo en particular NO te hará perder grasa, lo que debes priorizar es el ENTRENAMIENTO DE FUERZA, EL DESCANSO Y EL DÉFICIT CALÓRICO.

Pd: Siempre asesórate por un profesional.

HICE TORO ESOS ABDOMINALES...



POR NARA...



EL EJERCICIO LOCALIZADO NO ELIMINARA ESA GRASA DE ESA ZONA...

NUTRICIÓN

EDUCANDO.MOVIMIENTO



Nutrición:

COMER SALUDABLE

<http://loquedicecienciaparaelgazar.blogspot.com/>

By Centinel

AL MENOS LA MITAD DE CADA COMIDA QUE SEAN HORTALIZAS Y FRUTAS

PRIORIZA

COMPLEMENTA

Puedes preparar infinidad de verduras y hortalizas de muchas formas: cocidas, guisadas, salteadas, en ensalada...

Disfruta de la fruta entera, mejor local y de temporada

Bebe agua

Las setas y hongos son una interesante opción

Incluye judías, lentejas, garbanzos, guisantes..., solos o acompañados

Prioriza carne de ave frente a vacuno, cerdo o cordero

Combina pescado azul, pescado blanco y marisco

Lácteos sencillos, no azucarados y mejor fermentados

Hay muchos tipos de frutos secos, ideales como acompañamiento o para picar

Los huevos son nutritivos y versátiles

Asegúrate de que los cereales (pan, pasta, arroz, muesli...) sean integrales «de verdad» (de grano entero)

Los tubérculos mejor cocidos, guisados o al horno

Puedes añadir a tu dieta procesados saludables (conservas vegetales y pescado, aceite oliva virgen, encurtidos, queso...)

PRIORIZA

COMPLEMENTA

INCORPORA ALIMENTOS NO PROCESADOS Y POCO PROCESADOS, CON PROTEÍNAS Y GRASAS SALUDABLES



PROTEÍNAS

LA PIRÁMIDE DE IMPORTANCIA



La proteína vegetal de soja podría ser igual de efectiva a la animal (whey) para generar aumento de masa muscular en sujetos que entrenan pesas, si la cantidad total es de 1,6 g/kg/día. Los autores del estudio citado junto a Stuart Phillips concluyeron que el consumo total de proteínas es más relevante que el tipo de proteína. *Faltan más estudios para confirmar/refutar estos hallazgos.*

Alimenta tu bienestar
Una buena nutrición ayuda a tu bienestar

¿Qué cantidad de **hidratos de carbono** tomar a diario y de qué tipo?

#alimentatubienestar

COMPLEJOS

Incluyen los oligosacáridos, que son carbohidratos que contienen de 3 a 10 monosacáridos, y los polisacáridos, formados por la unión de muchos monosacáridos.

Son más saludables porque se desdoblán más lentamente debido al contenido de fibra que retarda su metabolismo, hidrólisis y liberación de la glucosa al torrente sanguíneo. Gracias a esto estabilizan los niveles de glucosa sanguínea y previenen la diabetes.

Se aconseja consumir carbohidratos complejos, de absorción lenta (legumbre, pasta, pan, patatas...) y no más del 10 % simples (azúcares refinados...) porque pueden desencadenar diabetes, cardiopatías e incluso aumentar los niveles de colesterol sanguíneos elevados.



SIMPLES

Monosacáridos; son moléculas de azúcares simples que contienen entre 3 y 6 átomos de carbono y no se pueden descomponer en otros elementos más sencillos y disacáridos, que están formados por 2 moléculas de azúcares simples agrupadas y al hidrolizarse dan lugar a 2 monosacáridos.

Incluyen la glucosa presente en la sangre, la fructosa contenida en las frutas y la galactosa que se encuentra en los productos lácteos.

Entre ellos se encuentran el azúcar y los alimentos que lo contienen como el caramelo, los dulces, bollería, pastelería, pan blanco, arroz, pasta no integral, los refrescos y frutas o zumo de frutas.

Cereales integrales:
pan integral, arroz y pasta integrales.

Legumbres:
alubias, lentejas, garbanzos, guisantes y soja.

Frutas: fresa, frambuesa, arándanos, melocotón, albaricoque, nectarinas, manzanas, peras y piña.

Verduras:
zanahorias, coliflores, calabacines, habas verdes y patatas.

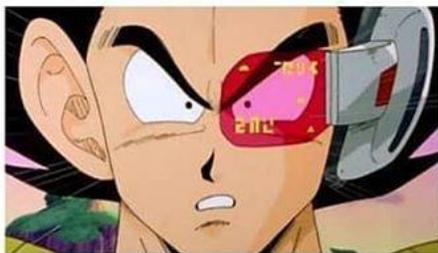
Banco de imágenes
FreeDigitalPhotos.net



ORDENA PRIORIDADES

FUERZA VS MASA MUSCULAR

FUERZA	MASA MUSCULAR
1. ESPECIFICIDAD Entrenar para movimientos competitivos; 1RM	1. ESFUERZO REAL QUE SUPONE LA CARGA Foco interno, RIR, cercanía al fallo
2. INTENSIDAD DE CARGA ≥ 85% 1 RM	2. VOLUMEN DE CARGA > 10 series efectivas/grupo muscular/semana
3. VOLUMEN DE CARGA 8 – 15 series efectivas/grupo muscular o movimiento/semana	3. FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO Frecuencia II o III /semana
4. INGESTA PROTEICA DIARIA ≥ 1.6 g/kg peso/día	4. INGESTA PROTEICA DIARIA ≥ 1.8g/kg peso/día
5. DESCANSO ENTRE SERIES > 3 minutos	5. DESCANSO ENTRE SERIES > 60 segundos



¡Maldito insecto!
Esta tabla
tiene un valor
increíble!

Fuente:

LA MEJOR RUTINA
SEGÚN LA CIENCIA



*La Mejor Rutina Según la Ciencia,
Una revisión de la evidencia más consistente para crear las rutinas de entrenamientos más efectivas.
E-Book de PowerExplosive David Marchante*



COMPARTE ESTA INFORMACIÓN MUY VALIOSA!

ENTRENAMIENTO

SEBA.SPORTMED

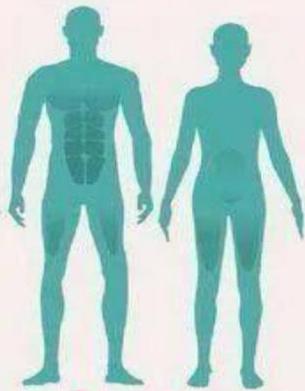




ENTRENAMIENTO

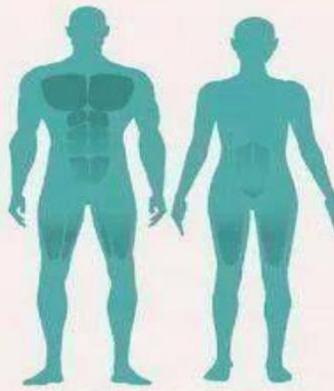
¿Conoce cuál es el mejor entrenamiento físico según tu tipo de cuerpo?

CONOCE TU TIPO DE CUERPO



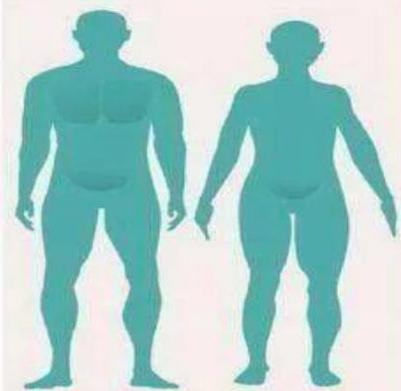
ECTOMORFOS

- Altos, delgados y largos
- Estructura ósea poco pesada
- Ligeramente musculados
- No ganan grasa fácilmente
- Dificultad para ganar músculos
- Metabolismo super rápido
- Pecho plano
- Hombros pequeños
- Están por debajo del peso medio



MESOMORFOS

- Atlético
- Forma de "reloj de arena" en mujeres
- Forma en V en hombres
- Cuerpo duro y musculado
- Fuertes
- Ganan músculo fácilmente
- Ganan grasa más fácilmente
- Metabolismo regular
- Hombros anchos



ENDOMORFOS

- Cuerpo blando y redondo
- Por lo general bajos y fornidos
- Ganan músculo fácilmente
- Acumulan grasa con facilidad
- Dificultad para perder peso
- Metabolismo lento
- Hombros grandes
- Están por encima del peso medio

TIPO DE EJERCICIO

- Entrenamiento con pesas
- Ejercicios cortos e intensos
- Concentrarse en grupos musculares grandes
- Hacer cardio de máximo 20 min

TIPO DE EJERCICIO

- Entrenamiento con pesas y cardio
- Controlar las calorías

TIPO DE EJERCICIO

- Hacer incampié en ejercicios de cardio como correr, bicicleta y natación
- Entrenamiento de pesas
- Controlar las calorías

VENTAJA/DESVENTAJA

- Pueden perder peso fácilmente y marcarse con mayor facilidad
- Es más difícil ganar masa muscular

VENTAJA/DESVENTAJA

- Ganancia fácil de músculo
- No hay

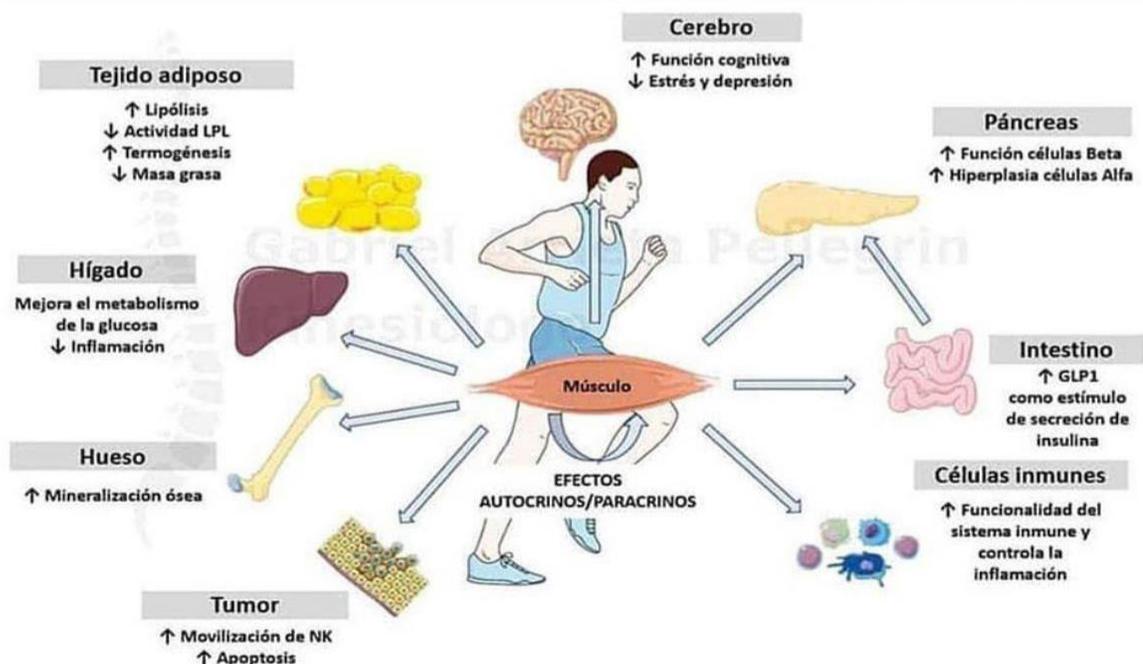
VENTAJA/DESVENTAJA

- Facilidad para ganar músculo
- Facilidad también para ganar grasa y dificultad para perderla

Diseñado por: Grupos.com

EL EJERCICIO

ES MEDICINA... MÚSCULO COMO ÓRGANO ENDOCRINO



Hoffmann C., Wigert C. Skeletal Muscle as an endocrine Organ: The role of myokines in exercise adaptations. Cold spring harb perspect med. 2017; (11):a029793.



MÚSCULOS

¿SE ACORTAN?

Lo que realmente se hace al “estirar”, “elongar” o flexibilizar es aumentar la **tolerancia a la percepción del estiramiento de un músculo**, no es que el músculo se “alargue o estire más”.

Este proceso complejo será mediado por nuestro sistema nervioso central, se conoce como **Neuromodulación**.



El sistema nervioso central (SNC) analiza situaciones y decide si son peligrosas para ti o no. Muchas veces el SNC cree que algo es peligroso y falla en su procesamiento y provoca respuestas no deseadas como: **Dolor, Rigidez, Fatiga, entre otras**.

Todas son **respuestas de alarma** para evitar que hagas cosas que tu sistema nervioso cree que son peligrosas para ti.

¿Cómo mejorarlo?

- Repetir mucho esos movimientos y gestos.
- Realizar un ejercicio y progresar a uno más difícil.
- Fortalecer la musculatura.
- Entre otros.



Nordex A, Gross R, Andrade R, Le Sant G, Freitas S, Ellis R, et al. Non-muscular structures can limit the maximal joint range of motion during stretching. *SportMed*. 2017;47(10):1925–9..

KINESIOLOGÍA / READAPTACIÓN

KINEGARRIETAP

RUTINAS

DE ENTRENAMIENTO...



L	M	MI	J	V	S	D
Día Pecho	Día Espalda	Día Brazos	Día Piernas	Día Hombros		



L	M	MI	J	V	S	D
Cuerpo Completo		Cuerpo Completo		Cuerpo Completo		



L	M	MI	J	V	S	D
Día Empuje	Día Tracción		Día Empuje	Día Tracción		



L	M	MI	J	V	S	D
Cuerpo Superior	Cuerpo Inferior		Cuerpo Superior	Cuerpo Inferior		



L	M	MI	J	V	S	D
Día Empuje	Día Tracción	Día Piernas		Día Empuje	Día Tracción	Día Piernas

* Elige la que se acomode a tus tiempo y prioriza ejercicios multi-articulares por sobre los aislados.

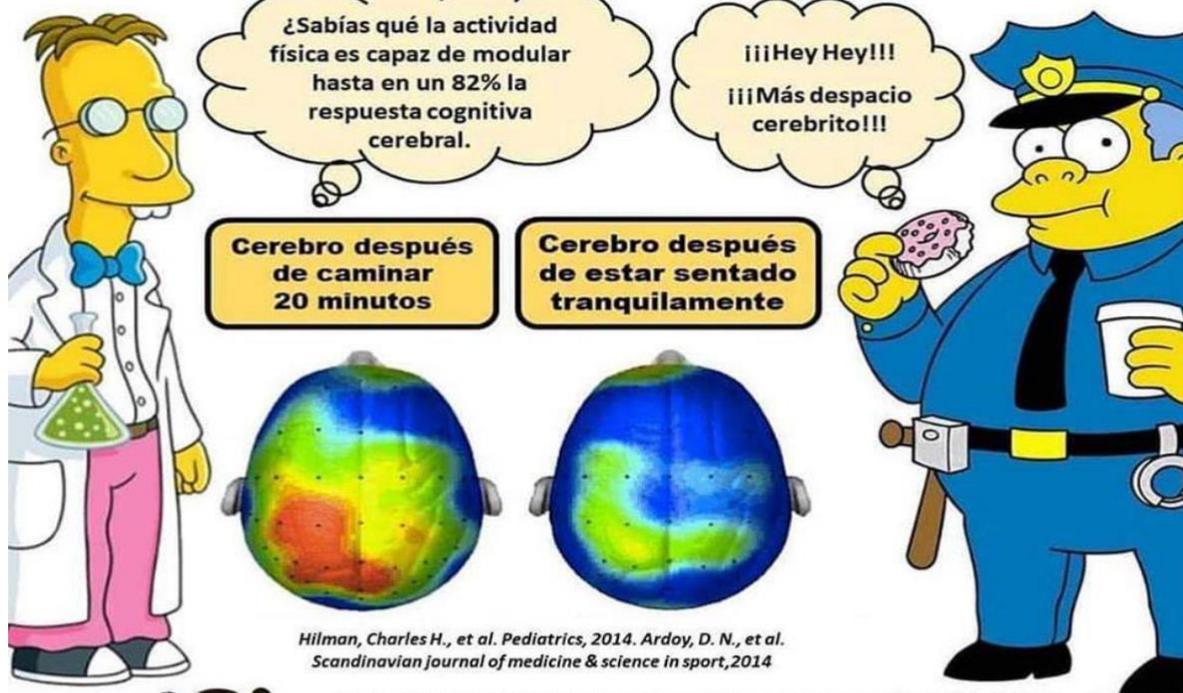


Y TÚ... ¿CUÁL UTILIZAS PARA ENTRENAR?



CEREBRO HUMANO

Y ACTIVIDAD FÍSICA...



Esteban-Cornejo et al. (2018). Commentary: At least eighty percent of brain grey matter is modifiable by physical activity: a review study. *Frontiers in human neuroscience*, 13, 195.

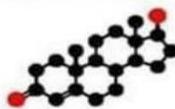
DÉJANOS UN ❤️ PARA SABER QUE NOS LEES!

RECUPERACIÓN

¿CUÁNTO TARDAN LOS MÚSCULOS EN RECUPERARSE TRAS UNA SESIÓN?



Estímulos Parasimpáticos volvieron a los valores de referencia en 24 Horas y aumentaron aún más durante las siguientes 48 a 72 horas de recuperación.



El nivel de **DHEA-S** En circulación disminuyó a las 24 horas y volvió a los valores normales en 48 horas.



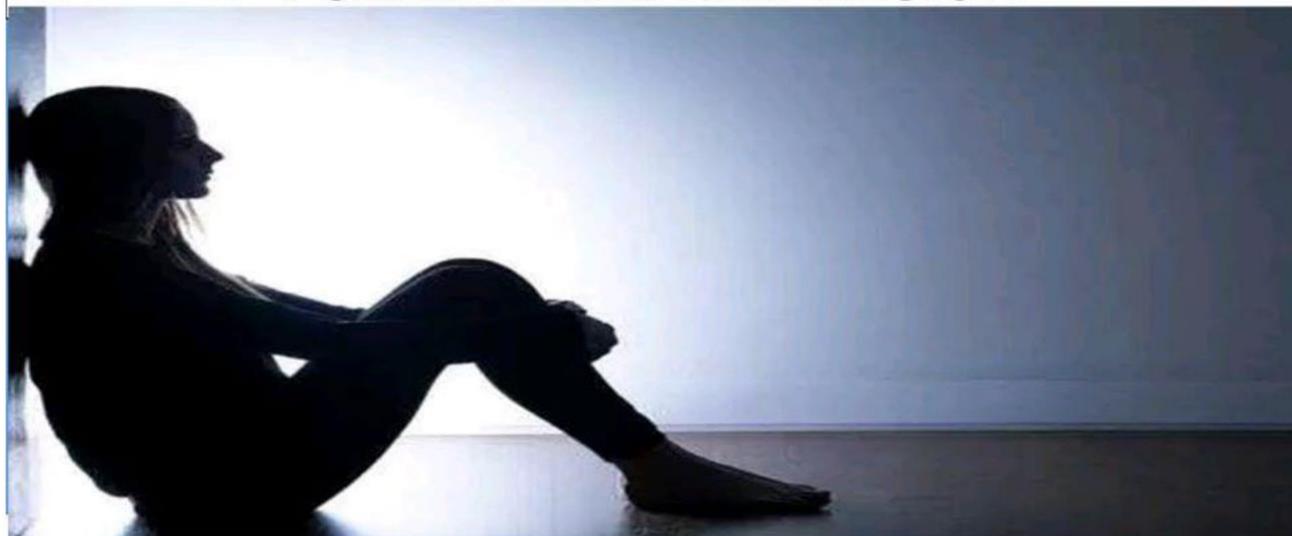
Dolor Muscular Aumentó a las 3 horas después de entrenamiento y se mantuvo más alto que los valores iniciales durante el período de recuperación de 72 horas.



Chen JL. (2011). Parasympathetic nervous activity mirrors recovery status in weightlifting performance after training. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181da7858.



EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN LA DEPRESIÓN



Un estudio publicado este año (2018) en la revista médica JAMA psychiatry indica que el entrenamiento resistido puede reducir notablemente los síntomas de la depresión. Los autores de este estudio sugieren que esta modalidad de entrenamiento puede ser un co-ayudante a los tratamientos médicos farmacológicos.

El entrenamiento de la fuerza de intensidades moderadas y moderadas-altas puede tener resultados positivos sobre el estado de ánimo depresivo en sujetos con factores de riesgo metabólicos

En síntesis el resistance training es un simple y eficaz método para mejorar el estado de ánimo y los síntomas asociados a la depresión y puede formar parte importante de los tratamientos médicos asociados.

ANSIEDAD

COMO EL FANTASMA DETRÁS DE LA CORTINA



Los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada pueden variar. Algunos de ellos son:

- ❖ Preocupación o ansiedad persistentes por determinados asuntos que son desproporcionados en relación con el impacto de los acontecimientos.
- ❖ Pensar demasiado los planes y las soluciones a todos los peores resultados posibles.
- ❖ Percibir situaciones y acontecimientos como amenazantes, incluso cuando no lo son.
- ❖ Dificultad para lidiar con situaciones de incertidumbre.
- ❖ Temperamento indeciso y miedo a tomar la decisión equivocada.
- ❖ Incapacidad para dejar de lado u olvidar una preocupación.
- ❖ Incapacidad para relajarse, sensación de nerviosismo y sensación de excitación o de estar al límite.
- ❖ Dificultad para concentrarse, o sensación de que simplemente se «pone en blanco»



TE DESAFIO!!!

Ya que se vienen varios días en casa, te reto a que realices los siguientes planes de ejercicio:

RETO DE 30 DÍAS: LA PLANCHA

DÍA 1	20 SEG
DÍA 2	20 SEG
DÍA 3	30 SEG
DÍA 4	30 SEG
DÍA 5	40 SEG
DÍA 6	DESCANSO
DÍA 7	45 SEG
DÍA 8	45 SEG
DÍA 9	1 MIN
DÍA 10	1 MIN

DÍA 11	1 MIN
DÍA 12	1:30 MINS
DÍA 13	DESCANSO
DÍA 14	1:30 MINS
DÍA 15	1.5 MINS
DÍA 16	2 MINS
DÍA 17	2 MINS
DÍA 18	2:30 MINS
DÍA 19	DESCANSO
DÍA 20	2:30 MINS

DÍA 21	2:30 MINS
DÍA 22	3 MINS
DÍA 23	3 MINS
DÍA 24	3:30 MINS
DÍA 25	3:30 MINS
DÍA 26	DESCANSO
DÍA 27	4 MINS
DÍA 28	4 MINS
DÍA 29	4:30 MINS
DÍA 30	5 MINS



Reto de 30 días: Burpees

DÍA 1	5 REPS	DÍA 11	35 REPS	DÍA 21	65 REPS
DÍA 2	10 REPS	DÍA 12	40 REPS	DÍA 22	70 REPS
DÍA 3	15 REPS	DÍA 13	45 REPS	DÍA 23	75 REPS
DÍA 4	20 REPS	DÍA 14	50 REPS	DÍA 24	80 REPS
DÍA 5	DESCANSO	DÍA 15	DESCANSO	DÍA 25	DESCANSO
DÍA 6	20 REPS	DÍA 16	50 REPS	DÍA 26	80 REPS
DÍA 7	25 REPS	DÍA 17	55 REPS	DÍA 27	85 REPS
DÍA 8	30 REPS	DÍA 18	60 REPS	DÍA 28	90 REPS
DÍA 9	35 REPS	DÍA 19	65 REPS	DÍA 29	95 REPS
DÍA 10	DESCANSO	DÍA 20	DESCANSO	DÍA 30	100 REPS





Apliquemos lo leído!!!

Sopa de letras

Vida activa y saludable

F	A	T	I	G	A	D	P	H	N	H	C	F	G	E
U	D	Q	A	X	C	O	R	U	R	C	G	K	F	V
D	E	J	E	K	V	R	O	E	V	A	R	V	U	U
I	N	M	A	X	R	M	T	S	E	R	A	I	E	R
G	S	E	U	R	H	I	E	O	G	B	S	T	R	S
E	I	T	T	E	I	R	Í	S	A	O	A	A	Z	M
S	D	A	O	S	D	B	N	A	N	H	S	M	A	P
T	A	B	E	I	R	I	A	L	O	I	U	I	M	V
I	D	O	S	S	A	E	S	U	S	D	D	N	U	D
Ó	O	L	T	T	T	N	I	D	Y	R	O	A	S	V
N	S	I	I	E	A	W	K	A	T	A	R	S	C	Y
K	E	S	M	N	C	Z	H	B	Z	T	H	P	U	Q
K	A	M	A	C	I	G	E	L	Q	O	T	O	L	I
L	D	O	N	I	Ó	B	F	E	O	S	E	F	A	Y
R	N	B	X	A	N	I	S	S	F	I	P	H	R	P

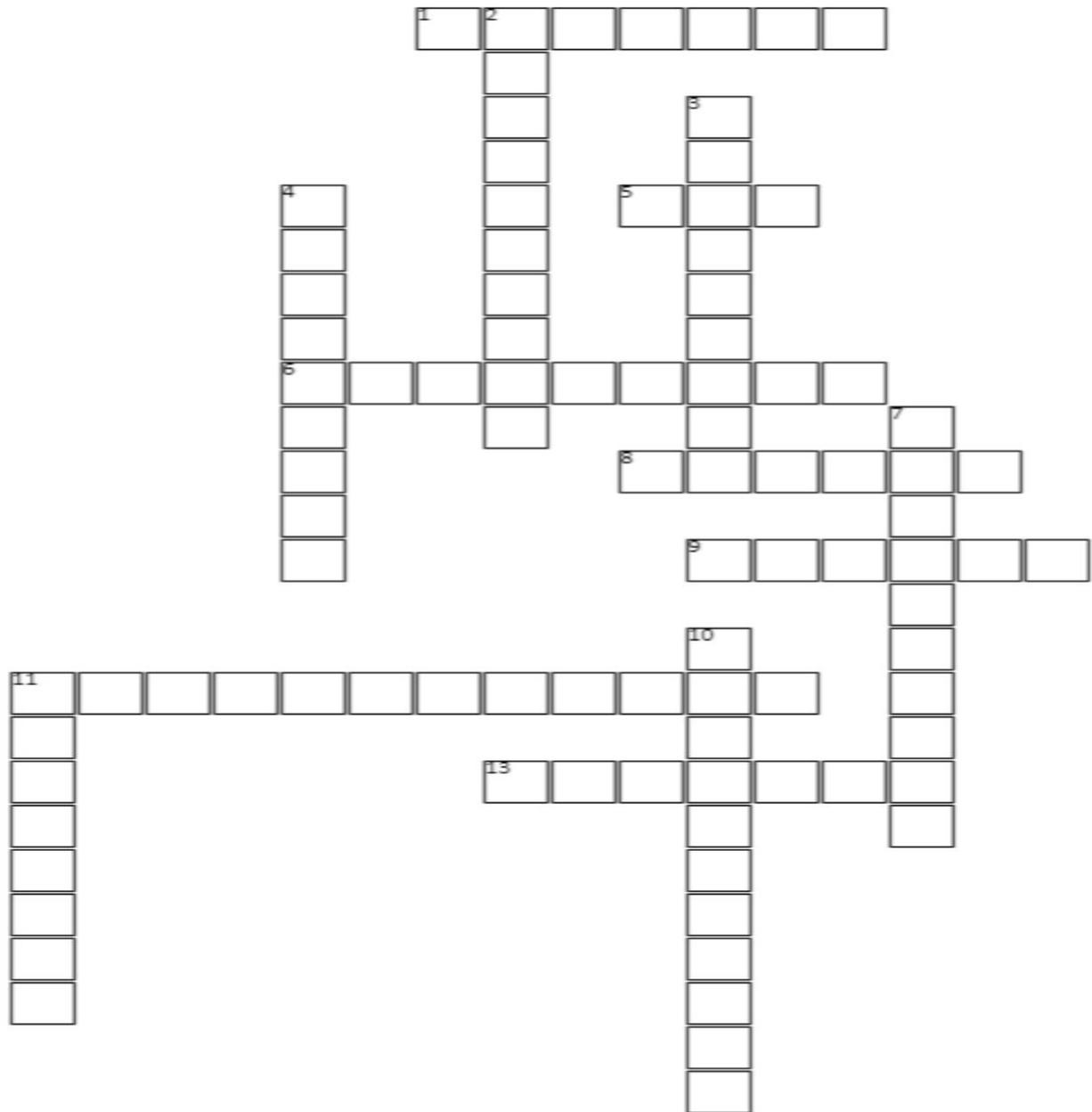
Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letra (enciérralas)

- ✓ autoestima
- ✓ carbohidratos
- ✓ densidad ósea
- ✓ digestión
- ✓ dormir bien
- ✓ fatiga
- ✓ fuerza muscular
- ✓ grasas
- ✓ hidratación
- ✓ huesos
- ✓ metabolismo
- ✓ proteínas
- ✓ resistencia
- ✓ sudor
- ✓ veganos
- ✓ vitaminas



Vida activa y saludable

Todas las palabras están dentro de la guía, lee atentamente



Horizontales

- 1 Puede ser igual de efectiva que la proteína animal
- 5 Sigla del colesterol bueno
- 6 Cuerpo de forma de reloj de arena
- 8 No contiene B12
- 9 Al menos la mitad de cada comida que sean
- 11 Densidad baja de los huesos
- 13 La grasa se oxida y es usada como?

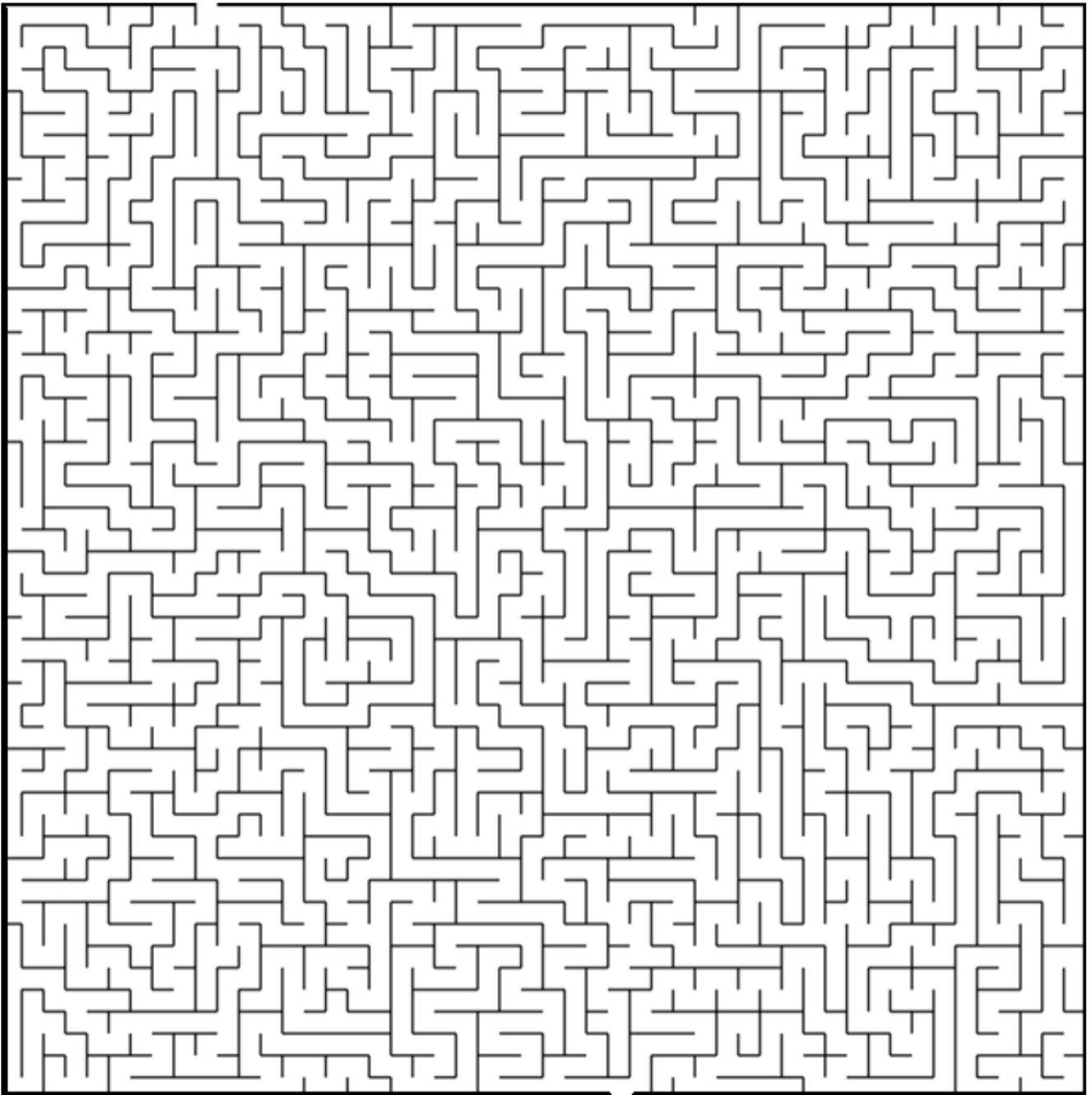
Verticales

- 2 Tipo de cuerpo altos, delgados y largos
- 3 Dificultad para perder peso
- 4 Una de las principales fuentes de carbohidratos
- 7 Al menos la mitad de cada comida que sean
- 10 Favorece el transporte y absorción de nutrientes
- 11 Situación que preocupante en Chile



Laberinto:

Ayuda a Hanamichi a llegar a al aro de basquetbol (colorea el camino correcto)





Preguntas de desarrollo, investigar

1. ¿Cuál es la relación que tenían los gladiadores romanos y la carne animal?

2. ¿Cuáles fueron los efectos que generó cambiar la alimentación en deportistas de alto rendimiento?

3. ¿Cuáles son los efectos que genera el cambiar la alimentación en personas comunes y corrientes?

4. ¿Qué sucedió con los 3 jugadores de futbol americano que se sometieron a análisis médicos, después de realizar cambios en su alimentación?

Animo muchachos en estos días tan difíciles, sean conscientes y no se expongan Uds. ni a sus familias!!!