

# ARISE LO BÁSICO EN LA SALUD: NUTRICIÓN Y EJERCICIO

## ÍNDICE

Consejos para enseñar las lecciones sobre cómo llevar la vida de ARISE.....	3
Evaluación del Desempeño.....	6
<b>SECCIÓN UNO</b>	
Introducción.....	7
Comer Bien.....	8
Datos sobre Alimentos.....	10
Desórdenes Alimenticios.....	12
Actividad de Repaso.....	14
<b>SECCIÓN DOS</b>	
Introducción.....	15
La Pirámide de Alimentos.....	16
Los Nutrientes I.....	18
Los Nutrientes II.....	20
Actividad de Repaso.....	22
<b>SECCIÓN TRES</b>	
Introducción.....	23
Tener una Buena Condición Física.....	24
El Ejercicio.....	26
Flexibilidad y Fuerza.....	28
Actividad de Repaso.....	30
<b>Vale la Pena Recordar.....</b>	<b>31</b>

# ARISE LO BÁSICO EN LA SALUD: NUTRICIÓN Y EJERCICIO

## ÍNDICE (cont.)

### HOJAS DE TRABAJO

SECCIÓN UNO.....	34
SECCIÓN DOS.....	59
SECCIÓN TRES.....	76
<b>Vocabulario.....</b>	<b>92</b>

### PRUEBAS, EVALUACIÓN, RESPUESTAS

Respuestas de las Hojas de Trabajo.....	94
Pruebas y Valoración.....	100
Respuestas de las Pruebas y la Valoración.....	106

### NOTA A LOS INSTRUCTORES

**Por favor entregue una copia del Vocabulario  
de las páginas 92-93 a los Estudiantes.**

# 1

## COMER BIEN

### UNA DIETA BALANCEADA; BÚSQUEDA

HOJA DE TRABAJO: PÁGINAS 34 Y 35 CUADERNO DEL PARTICIPANTE: PÁGINAS 3 Y 4

1. Pregunte a los estudiantes cuál piensan que es la causa principal de las enfermedades. Acepte todas las respuestas. ¿Se sienten mejor cuando comen tres comidas al día o sólo una al día? ¿Qué opinan de una hamburguesa Burger King en vez de un emparedado de pavo?
2. Divida a todos en grupos pequeños y asígnele a cada uno una sección de la página 34 del cuaderno del participante para presentarle a los otros. Luego, seleccione a tres voluntarios para presentar a cada presentador, tema y meta. Permita tiempo a los grupos para que preparen sus presentaciones. Algunos pueden crear pósteres con dibujos y otros pueden preparar folletos. Asegúrese de que cada grupo participe.
3. A continuación anime a todos a completar la Búsqueda en la página 35 del libro de trabajo y a compartir sus respuestas y opiniones sobre buena y mala nutrición con el resto del grupo. *(Las respuestas están en la página 95 de este Manual).*

### ¿TÚ QUÉ SABES? CATEGORÍAS DE ALIMENTOS; DATOS DE ALIMENTOS

HOJA DE TRABAJO: PÁGINAS 36 Y 37 CUADERNO DEL PARTICIPANTE: PÁGINAS 5 Y 6

1. Haga que los estudiantes completen la hoja de trabajo de la página 36. Luego, revise las respuestas con el grupo. *(Las respuestas están en la página 95 de este Manual).* Asegúreles que ésto no es una prueba, solo una manera interesante de darles información que muchas personas no tienen. Ellos pueden usar la página 34 como ayuda.
2. Camine alrededor del salón, ayudando al grupo con cualquier pregunta. Asegúrese de que todos entiendan las categorías de alimentos. Cuando hayan terminado, organice una discusión sobre ello. *¿Se sorprendieron los estudiantes de algunas de las respuestas?*
3. Entregue a todos una copia de la hoja de trabajo de la página 37. Luego, lea cada una de las oraciones para el grupo. Haga que los estudiantes respondan en voz alta a medida que marcan sus hojas de trabajo. *(Las respuestas están en la página 95 de este Manual).*

## **PRUEBA DE COEFICIENTE NUTRITIONAL**

**Hoja de Trabajo:** *Página 38*

**Cuaderno del Participante:** *Página 7*

1. Haga que los voluntarios tomen turnos para leer en voz alta las preguntas de la hoja de trabajo de la página 38. Pida a los estudiantes que escriban las respuestas correctas y luego discútalas con el grupo. *(Las respuestas están en las páginas 95 y 96 de este Manual).*

## **BENEFICIOS DE ALIMENTOS AMISTOSOS**

**Hoja de Trabajo:** *Página 39*

**Cuaderno del Participante:** *Página 8*

1. Haga que los estudiantes completen la página 39. Compartan su trabajo en grupo. *(Las respuestas están en la página 96 de este Manual).*

## **¿QUÉ HAY DE CENAR?**

**HOJA DE TRABAJO:** *PÁGINA 40*

**CUADERNO DEL PARTICIPANTE:** *PÁGINA 9*

1. Discuta con los estudiantes lo que una comida saludable debe incluir (vegetales congelados o frescos y frutas, productos lácteos, como leche, yogur o queso, granos, como panes, pasta o arroz, y una pequeña cantidad de pescado, carne sin grasa o aves). Luego, pídale que usen la hoja de trabajo de la página 40 para dibujar una cena nutritiva.
2. Exponga su trabajo para que todos pueden verlos.

## **RESUMEN**

**HOJA DE TRABAJO:** *NINGUNA*

1. Pregunte a los estudiantes: *¿Te sientes diferente sobre la comida ahora? ¿Qué sabes ahora que no sabías antes?* Escriba las respuestas donde todos puedan ver y revíselas con el grupo.

# **ARISE BASIC HEALTH 101: NUTRICIÓN Y EJERCICIO**

## **HOJAS DE TRABAJO**

**[www.ARISElife-skills.org](http://www.ARISElife-skills.org)**

# UNA DIETA BALANCEADA

Narrador 1: Cuando comes alimentos saludables, tienes más energía y diversión. Además, puedes tener más dinero ya que generalmente los alimentos frescos son menos costosos que los alimentos empaquetados, y ahorrarás en doctores.

Narrador 2: Tu cuerpo convierte los alimentos en energía así como la máquina de un automóvil convierte la gasolina en energía. Usa sólo combustibles que se “queman limpiamente”, como las frutas frescas, las carnes bajas en grasa, vegetales frescos o congelados, granos enteros, comidas bajas en grasa y pequeñas cantidades de grasas y aceites.

Narrador 3: Los granos enteros incluyen el arroz integral y el pan de trigo entero; las vitaminas se encuentran en frutas cítricas (vitamina C), espinacas (vitamina A), frijoles negros (vitamina B1), leche (vitamina D) y almendras (vitamina E). Estos alimentos dan los nutrientes necesarios para la buena salud ya que son ricos en los siguientes:

Grupo 1: Carbohidratos: Estos han sido la base de la nutrición a través de la historia. Las principales fuentes son el trigo, arroz, maíz, los frijoles, las papas, frutas, los vegetales y los granos.

Grupo 2: Proteína: La proteína proporciona materiales importantes que construyen y mantienen los músculos y otros tejidos del cuerpo. Aunque muchos alimentos incluyen esto, los alimentos que proporcionan la mayoría de las proteínas son las carnes, el pollo, el pescado y algunos productos lácteos.

Grupo 3: Grasas y Aceites: La carne, los aceites para cocinar y ensaladas, la mantequilla, la mayonesa, leche entera y la crema son todas las fuentes de grasa. Una cierta cantidad en nuestra dieta es necesaria, pero demasiado es dañino. La grasa animal es alta en colesterol y grasas saturadas, lo cual aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca. El aceite de palmera es alto en grasas saturadas y puede taponar las arterias. Algunos vegetales verdes pueden ayudar a mantener las arterias de taponarse con grasa.

Grupo 4: Vitaminas y Minerales: Los minerales ayudan a construir los sistemas de cuerpo y mantenerlos funcionando; las vitaminas ayudan a convertir los alimentos que comes en energía. Tú recibes suficientes de estos si comes una dieta balanceada de alimentos naturales. Los minerales en los alimentos incluyen el calcio (en la leche y el queso) y el hierro (en carnes bajas en grasa, algunos cereales, las pasas, los duraznos y algunos pescados y el pollo).

Grupo 5: Fibra: La fibra dietética es necesaria para mantener tu digestión en buen funcionamiento. Los granos enteros, vegetales verdes y las frutas son fuentes excelentes.

# UNA DIETA BALANCEADA (cont.)

Encuentra las palabras en el banco de palabras. Las respuestas pueden estar vertical, horizontal y diagonalmente.

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

## BANCO DE PALABRAS

Energía  
Fibra  
Fresco  
Frutas  
Granos  
Nutrición  
Proteínas  
Saludable  
Vegetales

# ¿QUÉ SABES?

## CATEGORÍAS DE ALIMENTOS

Relaciona el alimento de la columna de la izquierda con su nombre de la derecha.

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| ___ 1. Arroz integral    | A. Proteína       |
| ___ 2. Pasas             | B. Vitamina C     |
| ___ 3. Espinacas         | C. Carbohidrato   |
| ___ 4. Queso             | D. Vitamina B1    |
| ___ 5. Leche fortificada | E. Vitamina A     |
| ___ 6. Almendras         | F. Granos enteros |
| ___ 7. Maíz              | G. Vitamina D     |
| ___ 8. Pollo             | H. Vitamina E     |
| ___ 9. Frijoles negros   | I. Calcio         |
| ___ 10. Naranjas         | J. Hierro         |





# ¿QUÉ SABES?

## DATOS SOBRE ALIMENTOS

Escribe una “V” para verdadero o una “F” para falso en la línea frente a cada oración.

- \_\_\_\_\_ 1. Demasiada sal en tu dieta puede causar alta presión sanguínea.
- \_\_\_\_\_ 2. Los azúcares refinados (encontrados en alimentos como refrescos o dulces) no contienen vitaminas, minerales o proteínas.
- \_\_\_\_\_ 3. Los alimentos altos en grasas pueden hacer que aumentes mucho peso y puede causar serias enfermedades.
- \_\_\_\_\_ 4. Los carbohidratos se encuentran en alimentos como el arroz, maíz, los frijoles, las papas y la pasta.
- \_\_\_\_\_ 5. El cuerpo necesita proteínas así como grasa para funcionar adecuadamente.
- \_\_\_\_\_ 6. La proteína es necesaria para construir los músculos. Los músculos queman la grasa. (El ejercicio construye músculos).
- \_\_\_\_\_ 7. La mejor dieta es aquella que no tiene grasas, azúcares ni sal en ella.
- \_\_\_\_\_ 8. Una dieta baja en grasas saturadas y colesterol ayuda a mantener las arterias (los vasos sanguíneos a través de los cuales tu corazón bombea sangre) de tu corazón sin obstrucciones de grasa.
- \_\_\_\_\_ 9. La única buena manera de conseguir las vitaminas es a través de suplementos vitamínicos (píldoras).
- \_\_\_\_\_ 10. Los granos enteros, como los cereales, son una fuente de fibra.

# PRUEBA: COEFICIENTE INTELECTUAL SOBRE LA NUTRICIÓN

Escoge la respuesta correcta.

1. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar hay en una lata de 12 onzas de refresco?
  - a. 2 cucharaditas
  - b. 4 cucharaditas
  - c. 6 cucharaditas
  - d. 10 cucharaditas
  
2. ¿Cuál de estas comidas rápidas típicas contienen la mayor cantidad de sodio?
  - a. Hamburguesa de queso
  - b. Pie de manzana
  - c. Malteada
  - d. Papas fritas
  
3. ¿Cuál de éstas tiene más grasa y calorías?
  - a. Rebanada de Pastel de Queso de Sara Lee
  - b. Hamburguesa de Queso Triple de Wendy's
  
4. Las barras de dulces de Carob son mucho más nutritivas que las barras de chocolate de leche.
  - a. Verdadero
  - b. Falso

# BENEFICIOS DE ALIMENTOS AMISTOSOS

Llena los espacios en blanco con las vocales ausentes. Tacha las letras del banco de palabras que utilices.

1. Los Alimentos Amistosos, como los granos enteros, los fr\_j\_l\_s, las frutas frescas y los vegetales pueden protegerte del cáncer, las enfermedades cardíacas, la alta presión sanguínea, diabetes y muchas otras enfermedades. Los Alimentos Amistosos son bajos en grasa, sal y \_z\_c\_r\_s y son altos en fibras.
2. Estos alimentos son tan buenos para tu mente y tus \_m\_c\_\_n\_s como para tu cuerpo. Te ayudan a concentrarte en tu atención m\_nt\_l y para evitar la fatiga. Hasta pueden ayudarte a liberarte de los sentimientos frustrantes que pueden llevar a la s\_br\_\_l\_m\_nt\_c\_\_n.
3. Una dieta de Alimentos Amistosos cuesta aproximadamente un tercio menos que la dieta típica de \_m\_r\_c\_. Cuando comes alimentos n\_t\_r\_l\_s, también ahorras dinero ya que experimentas menos días enfermos y no inviertes tanto en doctores y prescripciones.
4. El aprendizaje, la m\_m\_r\_\_ y la inteligencia todas son controladas por los químicos que llevan los mensajes en el cerebro
5. Ellos influyen en tu coeficiente intelectual, te despiertan, te ponen a dormir, hacen feliz, triste o calman, controlan tu \_p\_t\_t\_, tus sueños, tu coordinación y libido. El nivel de químicos en tu c\_r\_br\_ se controla por los alimentos que comes.

## BANCO DE VOCALES

A, a, a, a, a, a, a, a, a, a, a, a  
é, e, e, e, e, e, e, e, e, e, e, e, e  
í, i, i, i, i, i, i, i  
ó, o, o, o, o, o, o, o  
ú, u

# ¿QUÉ HAY PARA CENAR?

Dibuja una comida saludable. No todos nosotros nacemos siendo artistas. Haz lo mejor que puedas para satisfacerte.

