

## Guía de Educación Física y salud.

Guía 1ero y 2do Medio. Unidad 2 OA3

ACTIVIDAD FÍSICA BENEFICIOSA PARA LA SALUD.

- RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA.

Aunque las recomendaciones deben adaptarse a cada persona, son diferentes para los adultos y para los niños y niñas.

Recomendaciones para una persona adulta: La actividad física beneficiosa para la salud es aquella de intensidad moderada que se hace diariamente, o casi todos los días, con una duración mínima de 30 minutos (continuada o en periodos de 10 minutos a lo largo del día)

Intensidad moderada se refiere a aquella actividad en la que se puede hablar al mismo tiempo pero con alguna dificultad. Ejemplo: paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailar, etc.



¡¡Actividad Física Moderada!!

¡¡Actividad Física Vigorosa!!



Beneficios Fisiológicos de la Actividad Física.

*La actividad física a niveles fisiológicos, genera muchos beneficios no solamente en el área física sino que también a nivel encefálico.*



La alimentación también tiene beneficios para el cerebro.

*Tener una buena alimentación, ayuda al organismo en todas sus funciones, por tanto tener conciencia de lo que ingerimos como alimento beneficia enormemente gran parte de los procesos fisiológicos del organismo.*

## Los mejores alimentos para el cerebro

**Nueces:** Contienen polifenoles, bioactivos con propiedades que favorecen la comunicación entre las neuronas.

**Café:** 20 a 30 miligramos de cafeína (menos de una taza), aumenta la capacidad mental.

**Salmón:** Su contenido de omega 3 contribuye al buen funcionamiento del cerebro.

**Espinacas:** Contienen magnesio que aumenta el flujo de sangre al cerebro.

**Almejas:** Aportan vitamina B12 que contribuye al buen funcionamiento de las células del cerebro.

**Chocolate oscuro:** Contiene flavonoides, favorables para el proceso cognitivo. Se debe comer lo más puro posible.

**Yogurt:** Provee calcio. Un déficit de este mineral puede causar mal humor, ansiedad y letargo.

**Espárragos:** Evitan la depresión por su alto contenido de ácido fólico.

**Menta:** Su sabor y olor estimulan la agudeza mental y la memoria.

**Naranjas:** Aportan vitamina C. Un déficit de esta vitamina genera el deterioro de algunas células cerebrales.

**Fresas y moras:** Sus propiedades anti-inflamatorias y aporte de flavonoides, reducen el riesgo del mal de Parkinson.

**Cambur:** Interviene en la síntesis de la dopamina, neurotransmisor que influye en la memoria y el buen humor.

 Páginas Amarillas Cantv  
es www.pac.com.ve

Preguntas:

- ¿Realizas actividad física? ¿De qué tipo?
- ¿Tienes conciencia de lo que comes?
- Escribe una dieta que puedas seguir tratando de incorporar los alimentos para el cerebro.

Departamento de Educación Física



Instituto Nacional  
General José Miguel Carrera

Profesor Felipe Gallegos.  
f.gallegos.efi@institutonacional.cl