



## Nuestro Propósito

"Hoy, aprenderé a elaborar un plan semanal de actividad físicas y alimentación saludable, que me ayudará a tener una vida activa y una buena salud."

### 1. Te invito a reflexionar sobre el siguiente caso.

El hermano mayor de Briana estudia de manera virtual todas las mañanas en la universidad; por las tardes, trabaja en una pollería para apoyar económicamente pasa mucho tiempo sin realizar actividad física. Ella quiere saber si existe una relación entre su peso y su talla, teniendo en cuenta que pesa 66 kg y mide 1,50 m. Para eso, aplicará la fórmula para calcular el índice de masa corporal (IMC).



$$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura}^2 \text{ (m)}}$$
$$IMC = \frac{66}{(1,50)^2} = \frac{66}{1,50 \times 1,50} = \frac{66}{2,25} = 29,3 \longrightarrow \text{Preobesidad}$$

Nota: utiliza la calculadora para dividir  $\frac{66}{2,25}$



Briana, sorprendida con el resultado, decide realizar la misma operación con toda su familia. Cuando obtiene los datos y verifica la tabla de clasificación del IMC, resulta que todos tienen obesidad. Ante esta situación, Briana preguntó a su profesor de Educación Física qué actividades podrían realizar ella y su familia para bajar de peso y tener una vida saludable. El profesor respondió que tiene que elaborar un plan de actividad física para practicarlo en casa. Además, este plan debe ir acompañado de una dieta balanceada de alimentos saludables, según la cantidad de calorías que necesita cada integrante de su familia.

### 2. Reflexiona a partir de las siguientes preguntas:

a) ¿Por qué crees que la familia de Briana tiene exceso de peso?



b) ¿Qué decisiones deberá de tomar Briana para que su familia tenga una vida saludable?



### 3. Recuerda la tabla de clasificación del IMC.

Para calcular el IMC, se puede utilizar la siguiente fórmula y, luego, ubicar el resultado en la tabla de clasificación que se muestra a continuación.

$$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura}^2 \text{ (m)}}$$



| Clasificación del IMC  |           |
|------------------------|-----------|
| Insuficiencia ponderal | < 18,5    |
| Intervalo normal       | 18,5-24,9 |
| Sobrepeso              | ≥ 25,0    |
| Preobesidad            | 25,0-29,9 |
| Obesidad               | ≥ 30,0    |
| Obesidad de clase I    | 30,0-34,9 |
| Obesidad de clase II   | 35,0-39,9 |
| Obesidad de clase III  | ≥ 40,0    |

**¡Es hora de elaborar una propuesta de un plan semanal de actividades físicas y alimentación saludable!**

#### PLANIFICAMOS

- La actividad física realizada de manera frecuente y acompañada de una buena alimentación puede contribuir a regular el peso corporal de las personas. Asimismo, previene la obesidad y la aparición de otras enfermedades. Por ello, favorece la práctica de una vida saludable.
- Duración: tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio.
- Intensidad: grado en que se realiza una actividad física.
  - Moderada: caminar a paso rápido, bailar, practicar la jardinería, participar en juegos con la familia, etc.
  - Intensa: desplazamiento rápido en bicicleta, natación, deportes competitivos, trabajos funcionales.
- Tipo de actividad: puede ser de diversos tipos (aeróbica, para mejorar la fuerza, para favorecer la flexibilidad o el equilibrio).

### Paso 1

Durante las actividades anteriores, conociste los tipos de alimentos y la cantidad de calorías que necesita nuestro cuerpo. Asimismo, planteaste actividades físicas para incorporarlas en tu estilo de vida. Ten en cuenta toda esa información para que la pongas en práctica en los siguientes pasos.

### Paso 2

Elabora un cuadro en el que deberás anotar las actividades físicas que realizas diariamente. Luego, marca con un aspa (X) los días que las practicas. Esto te permitirá reconocer las actividades físicas que desarrollas en la semana. Observa el siguiente ejemplo:

| Actividad física        | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| Caminar                 |       |        |           |        |         |        |         |
| Subir y bajar escaleras |       |        |           |        |         |        |         |
| Jugar                   |       |        |           |        |         |        |         |
| Otras                   |       |        |           |        |         |        |         |

### Paso 3

De modo similar al paso anterior, identifica los alimentos que consumes durante la semana. Márcalos con un aspa (X) y ten en cuenta lo siguiente:



- **Hidratos de carbono:** fruta, cereal, pan, pasta, arroz, leche, lentejas, galletas, azúcar, caramelo, mermelada, gaseosa.
- **Lípidos o grasas:** mantequilla, frituras, palta.
- **Proteínas:** lentejas, quinua, kiwicha, camote, maca, brócoli, carne, pescado.

Ahora, completa la siguiente tabla:

| Comida   | Hidratos de carbono | Lípidos o grasas | Proteínas |
|----------|---------------------|------------------|-----------|
| Desayuno |                     |                  |           |
| Almuerzo |                     |                  |           |
| Cena     |                     |                  |           |

#### Paso 4

A continuación, de acuerdo a las condiciones y características físicas de los miembros de tu familia elabora un plan de actividades físicas y alimentación saludable. Considera lo siguiente:

- Elige los ejercicios de tu preferencia. Asimismo, ten en cuenta el grupo de alimentos que necesitas para luego organizarlos durante la semana. Finalmente, anótalos en tu cuaderno u hojas de reúso y ordena tu rutina.
- Recuerda el circuito que realizaste en la actividad anterior. Puedes incluirlo en tu plan semanal.
- Esta práctica debe ser permanente. Informa a tu familia sobre la importancia de realizar actividad física, consumir alimentos nutritivos y practicar hábitos saludables.
- El siguiente cuadro te puede servir de referencia para organizar tu plan semanal de actividad física y alimentación saludable.

4. Al finalizar la elaboración del plan semanal, compártelo con tu familia y reflexionen sobre las siguientes preguntas:

a) ¿Por qué será importante diseñar un plan semanal de actividad física y alimentación saludable?



b) En el plan semanal ¿qué otras acciones debemos considerar?



#### EVALÚA TUS APRENDIZAJES

| CRITERIOS PARA EVALUAR MIS APRENDIZAJES                                                                                                                        | LO LOGRÉ | LO ESTOY INTENTANDO | NECESITO APOYO |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|----------------|
| Leí el caso de Briana, quien calcula su índice de masa corporal (IMC) y el de los demás miembros de su familia.                                                |          |                     |                |
| Reconocí la relación que existe entre el peso y la talla, y reflexioné sobre las decisiones que deben tomar Briana y su familia para tener una vida saludable. |          |                     |                |
| Planifiqué una propuesta de actividad física y alimentación saludable.                                                                                         |          |                     |                |
| Elaboré un plan semanal con las acciones que propuse.                                                                                                          |          |                     |                |

# PLAN SEMANAL

Elabora tu plan semanal de actividad física y alimentación balanceada, colócalo en un lugar visible de tu casa.

| Acción                  | Lunes                                                                                                                                                                                              | Martes                                                                                                                                                     | Miércoles                                                                                                                                       | Jueves                                                                                                                                          | Viernes                                                                                                                                         | Sábado                                                                                                                                          | Domingo                                                                                                                                         |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Actividad física</b> | <b>Intensidad:</b><br>(moderada) bailar<br><br><b>Tiempo:</b><br>15 minutos<br><br><b>Tipo de actividad:</b> baile                                                                                 | <b>Intensidad:</b><br>(intensa) circuitos desplazamientos rápidos<br><br><b>Tiempo:</b><br>15 minutos<br><br><b>Tipo de actividad:</b> fuerza y equilibrio | <b>Intensidad:</b><br>(moderada)<br><br><b>Tiempo:</b><br>15 minutos<br><br><b>Tipo de actividad:</b>                                           | <b>Intensidad:</b><br>(intensa)<br><br><b>Tiempo:</b><br>15 minutos<br><br><b>Tipo de actividad:</b>                                            | <b>Intensidad:</b><br>(moderada)<br><br><b>Tiempo:</b><br>15 minutos<br><br><b>Tipo de actividad:</b>                                           | <b>Intensidad:</b><br>(intensa)<br><br><b>Tiempo:</b><br>15 minutos<br><br><b>Tipo de actividad:</b>                                            | <b>Intensidad:</b><br>(moderada)<br><br><b>Tiempo:</b><br>15 minutos<br><br><b>Tipo de actividad:</b>                                           |
| <b>Alimentación</b>     | <b>Entrada:</b><br>Ensalada de lechuga, tomate, limón (carbohidrato)<br><br><b>Almuerzo:</b><br>Arroz con pollo (carbohidrato, proteína y grasa)<br><br><b>Cena:</b><br>Avena y pan (carbohidrato) | <b>Entrada:</b><br><br>(carbohidrato)<br><br><b>Almuerzo:</b><br><br>(carbohidrato, proteína y grasa)<br><br><b>Cena:</b><br><br>(carbohidrato)            | <b>Entrada:</b><br><br>(carbohidrato)<br><br><b>Almuerzo:</b><br><br>(carbohidrato, proteína y grasa)<br><br><b>Cena:</b><br><br>(carbohidrato) | <b>Entrada:</b><br><br>(carbohidrato)<br><br><b>Almuerzo:</b><br><br>(carbohidrato, proteína y grasa)<br><br><b>Cena:</b><br><br>(carbohidrato) | <b>Entrada:</b><br><br>(carbohidrato)<br><br><b>Almuerzo:</b><br><br>(carbohidrato, proteína y grasa)<br><br><b>Cena:</b><br><br>(carbohidrato) | <b>Entrada:</b><br><br>(carbohidrato)<br><br><b>Almuerzo:</b><br><br>(carbohidrato, proteína y grasa)<br><br><b>Cena:</b><br><br>(carbohidrato) | <b>Entrada:</b><br><br>(carbohidrato)<br><br><b>Almuerzo:</b><br><br>(carbohidrato, proteína y grasa)<br><br><b>Cena:</b><br><br>(carbohidrato) |