

Plan Educativo para la adquisición de hábitos de vida saludable y prevención de enfermedades y riesgos profesionales.



UNIDAD DIDÁCTICA 2: “ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO”



Guía del profesorado





1. INTRODUCCIÓN

En esta segunda unidad, es fundamental que el alumnado comprenda lo que se entiende por una vida saludable, y asuma la importancia que tienen los hábitos que mantenemos día a día.

Es conveniente partir de los hábitos relativos a la alimentación en nuestra dieta diaria según el tipo de actividad física que realizamos. Analizaremos los diferentes estereotipos que nos presentan determinadas modas, para concluir con la necesidad de una alimentación sana y equilibrada, así como la práctica de algún ejercicio físico, en función de las características y condiciones de cada persona, en cuanto a la edad, sexo, ocupación, estado de salud y particularidades del entorno donde vive.

Todo ello conlleva a un proceso de autoanálisis de los hábitos y comportamientos de vida, tomando conciencia de la trascendencia que tiene adaptarlos y mejorarlos.

Al mismo tiempo, se insistirá en la importancia de la dieta mediterránea y el modo de vida que la acompaña, valorándola como dieta fundamental por su modelo alimentario saludable que ha formado parte, a lo largo de los siglos, de un estilo de vida.

Por último, se tratarán otros aspectos relacionados con la calidad de vida, la actividad física, mental y las condiciones medioambientales, que favorecen la adquisición de hábitos de vida saludables.



Desde la antigüedad ya se insistía sobre la importancia de una vida saludable. Cada persona debía estar o ponerse en forma ya que eso era vital para gozar de una vida sana física y espiritualmente.

Hoy los cuidados del cuerpo tienen la misma importancia, ya que está científicamente demostrado que quienes practican hábitos de vida saludables enferman menos. Por tanto, actualmente esta preocupación sigue vigente.

Por cuidado del cuerpo entendemos mantener un equilibrio entre todos los aspectos que afectan a nuestro estado físico y emocional.

Cada vez más los trabajos que realizamos influyen en que llevemos una vida más sedentaria y estresante. Por tanto, **cuidar nuestra dieta y practicar alguna actividad física** constituyen unas de las prioridades para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Calidad de vida y salud van unidos de la mano. Cada vez más gente solicita consejos para una vida sana. La vida sana no es un objetivo a alcanzar sino una forma de vivir que va más allá del cuidado del cuerpo.





2. OBJETIVOS

- Distinguir diferentes hábitos de vida saludables de otros que no los son.
- Entender la importancia de una dieta equilibrada y del ejercicio físico para el buen funcionamiento del cuerpo humano.
- Reconocer y valorar los beneficios de la alimentación equilibrada, así como aquellas recomendaciones concretas para ponerla en práctica: composición de los alimentos, frecuencia de consumo, etc.
- Valorar las aportaciones de la dieta mediterránea y la utilización de los productos que ofrece el entorno, según la época del año, para la salud y el desarrollo sostenible.
- Tomar conciencia de que el ejercicio físico diario, adaptado a nuestras peculiaridades, mejora la salud y la calidad de vida.
- Fomentar las actitudes y comportamientos que contribuyan a la mejora de la salud.
- Actuar críticamente ante las campañas de publicidad sobre hábitos de vida, potenciando el trabajo colaborativo.





3. CONTENIDOS

En esta unidad didáctica se tratarán contenidos relacionados con:

- La alimentación como fuente de salud: la dieta mediterránea
- Los beneficios del ejercicio físico para el buen funcionamiento del organismo.
- El estrés: algunas pautas para combatirlo.
- La relajación, un aspecto importante para nuestro equilibrio físico y mental.
- Las costumbres saludables y las condiciones ambientales.





4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al finalizar la unidad, el alumnado tendrá que:

- a. Relacionar el buen funcionamiento del cuerpo con la adopción de hábitos alimenticios saludables y estilos de vida sana.
- b. Reconocer la importancia de la dieta equilibrada y el ejercicio físico para la salud.
- c. Seleccionar y aportar información relacionada con los contenidos de esta unidad, usando diferentes recursos.
- d. Adquirir y utilizar un vocabulario científico específico, relacionado con los diferentes conceptos a tratar.
- e. Relacionar la historia de la medicina y la evolución de la humanidad.
- f. Reconocer las distintas técnicas de relajación para combatir el estrés y favorecer el equilibrio del organismo.
- g. Valorar las costumbres que son saludables y la influencia de las condiciones medio ambientales para una vida sana.





5. ORIENTACIONES PARA EL PROFESORADO

En esta segunda unidad didáctica se pretende que el alumnado entienda y aprenda diferentes aspectos relacionados con una vida sana, reflexionando sobre la importancia que tienen los hábitos saludables para conservarla y mejorarla.

Las informaciones y actividades propuestas facilitan la reflexión sobre los hábitos de vida personales relacionados con la alimentación y la práctica del ejercicio físico. Se trata de sustituir aquellos que no contribuyen a una vida saludable por otros que sí se consideran adecuados.

Es necesario entender que el término "dieta" significa "modo de vida" que se transformará en hábitos y comportamientos nutricionales. En muchas ocasiones se confunde dieta con régimen especial para bajar de peso o para tratar ciertas enfermedades.

El concepto de "dieta equilibrada" debe entenderse como aquella que contiene todos los nutrientes necesarios para conseguir que nuestro cuerpo esté en óptimas condiciones.

La lectura de las tablas de calorías, la confección de una dieta personal, así como el uso de la pirámide de los alimentos, facilitará la comprensión de las ventajas que tiene la dieta mediterránea y un modo de vida acorde con ella.

Es importante distinguir entre los conceptos "comida basura" y "comida rápida", ya que no son sinónimos. La clave está en la selección de alimentos variados y saludables, de forma que tengamos una dieta equilibrada.



El ejercicio físico hay que entenderlo como un aspecto fundamental que contribuye a la calidad de vida y favorece conductas saludables, siempre que se practique acorde con las necesidades y características individuales.

Se incluyen algunos términos específicos para que el alumnado los incorpore progresivamente a su vocabulario y pueda profundizar en otros aspectos relacionados con las distintas informaciones que se ofrecen.

Es conveniente despertar la curiosidad, el análisis, la actitud crítica, y la búsqueda de información sobre costumbres, gustos y modas en diferentes momentos de la historia, y cómo influyen en los hábitos de vida de la población.

Por último, se tratan otras prácticas saludables que junto con las condiciones medioambientales son fundamentales para la adquisición de conductas que benefician la salud.

