Cultura física

ALIMENTACIÓN

LUISA SAMBONI
MARY LUZ
LUCELLI PERAFAN
DANIEL RAMIREZ

APOYO AD SALUD - 2165003





A continuación les presentaremos el menú para una persona obesa, como para una delgada.

PERSONA CON SOBREPESO.

DESAYUNO (Todo alimento será preparado bajo en azúcar y en sal)

BATIDO : esta compuesto de : pepino, perejil, jengibre, sábila, limón .

Dos huevos cocidos, tajada de pan integral, café sin azúcar…



PERSONA CON SOBREPESO.

MEDIA MAÑANA

1. Un vaso de agua, fruta (manzana) preferiblemente verde.



PERSONA CON SOBREPESO.

ALMUERZO

1. un vaso de agua……Filete de pechuga asada, porción de arroz, y ensalada cruda (pepino, lechuga, tomate y calabacín)



PERSONA CON SOBREPESO.

MEDIA TARDE

1. Un vaso de agua
   Té con galletas integrales
   yogurt Griego



PERSONA CON SOBREPESO.

CENA

1. Un vaso de agua, homelet de acelga y huevo



Persona Delgada

DESAYUNO

Batido : piña, sábila , limón, apio, agua

2 huevos revueltos con pan, yogurt



PERSONA DELGADA.

MEDIA MAÑANA

1. Un vaso de agua, avena con galletas integrales y papaya



PERSONA DELGADA.

ALMUERZO

1. Jugo de maracuyá……Filete de carne de res asada, frijoles, porción de arroz, y ensalada salteada (zanahoria, habichuela, pimentón, apio, espárragos,)



PERSONA DELGADA.

MEDIA TARDE

1. Un vaso de agua
   Un vaso de leche con banano, con una barra de chocolate.



PERSONA DELGADA.

CENA

1. Un vaso de agua, pasta, carne molida, ensalada de frutas…




Más que una
dieta, es un
estilo de vida

THANKS!

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, infographics & images by **Freepik**

Please, keep this slide for attribution



SENA
CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS
REGIONAL CAUCA

ARCHIVO JORNADA DIURNA (MAÑANA) FICHA DE CARACTERIZACION 2237904

INTEGRANTES GRUPO # 1:
HEIDY SARRIA PAZ
KAREN DANIELA HERNANDEZ
YINETH GABRIELA MENDEZ
ARLEY SUAREZ PALECHOR

INSTRUCTOR:
HERNAN DARIO BONILLA

POPAYÁN-CAUCA
JUNIO 2021

TRANSVERSAL - PROGRAMA DE FORMACION
CULTURA FISICA

EVIDENCIA DE PRODUCTO
ANALISIS DE VIDEOS

Desde nuestro punto de vista, el grupo analiza que la mayor parte de la sociedad actual en el mundo, ha sufrido y está viviendo un cambio drástico y radical en su rutina diaria de vida, largas horas de jornada laboral (esto en espacios como oficinas), pasar mucho tiempo sentado estudiando, la tecnología, el continuo estrés del diario vivir, entre otros, que generan rutinas y reducen nuestros tiempos libres y de ocio, ocasionan que dejemos de realizar las diferentes actividades físicas que requerimos para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo y que normalmente realizábamos hace unos cuantos años atrás. Todos estos cambios y malos hábitos han ocasionado fuertes repercusiones en nuestra salud tanto física, como mental; es decir el hecho de estar tanto tiempo sentados en diferentes espacios nos produce inevitablemente el desarrollo de una serie de riesgos. Las personas actualmente estamos viviendo en un mundo con un alto grado de sedentarismo, el cual; nos augura un futuro no muy prometedor en cuanto a cuestiones de bienestar, ya que los estudios arrojan que la mortalidad a causa de este problema se va a ampliar en algunos años, pues las personas que pasan más de 6 horas al día sentadas tienen las misma tasa de mortalidad que los fumadores.

Entendemos que el cuerpo es una maquina perfecta, compuesta por huesos, músculos y extremidades, diseñados para estar en constante movimiento, generando y gastando energía; así que el estar durante mucho tiempo sentado o inactivo, no los beneficia y hace que ellos mismos, reaccionen ante esto causando cansancio e hinchazón y a la vez estas produzcan afecciones y molestias en todo nuestro sistema, llevándonos inevitablemente a sufrir diferentes tipos de enfermedades a nivel cardiovascular y también metabólico.

Todas las actividades que van en contra de nuestro sistema en general, de las cuales muchas veces no somos conscientes, hacen que olvidemos lo importante que es para nuestra salud el llevar una vida activa, brindarle a nuestro cuerpo y cerebro el oxígeno y los nutrientes esenciales, que son el motor para que estos a su vez nos generen un bienestar constante; así vemos que en la actualidad ya se busca tomar conciencia e implementar nuevas formas de realizar las diferentes actividades; estas técnicas que se van adoptando en algunos lugares permiten y

buscan que el cuerpo no pase tanto tiempo inactivo, ayudando de esta manera a mejorar el rendimiento en el campo laboral y generando un bienestar en el individuo.

Además de los diferentes problemas de inactividad y sedentarismo por los cuales estamos atravesando actualmente la mayoría de personas en muchas partes del mundo, vemos que hay otro componente que empeora aún más las cosas y es el hecho de que las personas no saben alimentarse correctamente, pues cada vez están aumentando los malos hábitos de alimentación y por ende consumiendo todo tipo de alimentos dañinos que nos hacen subir de peso, esto radica en la falta de conciencia por parte de los mismos y de la agitada rutina de vida que está viviendo el mundo en la actualidad, sin contar que diferentes factores como los empresariales fomentan el consumismo al máximo de alimentos no saludables, la razón está en que ofrecen gran variedad de productos alimenticios no saludables y las personas cuentan además con el poder adquisitivo para consumir cada vez más. Esto ha hecho que se convierta en un problema de salud nacional, actualmente “En Colombia, 56% de la población entre los 18 y 64 años de edad, está en condición de sobrepeso u obesidad y una de cada cinco personas tiene obesidad, de acuerdo con la más actual Encuesta Nacional de Situación Nutricional de 2015 del Ministerio de Salud en Colombia.” Puesto que las personas ya no buscan alimentarse ni nutrirse, solo llenar sus estómagos sin importarles las consecuencias que esto acarrea. A través del video evidenciamos que muchas personas que tienen problemas referentes a su peso, no son conscientes de las afectaciones que pueden tener a futuro e ignoran la difícil situación que padecen aquellos quienes en algún momento iniciaron con su misma mentalidad, este problema de obesidad se puede presentar en todas las personas inclusive a temprana edad, y analizamos que estimular de manera incorrecta y desmedida un musculo como el estomago puede terminar resultando muy perjudicial, ya que cada vez tiende a sentirse más insatisfecho y en consecuencia a pedir comida en mayor cantidad para lograr satisfacerse.

Contrario a esto también podemos deducir que el realizar cualquier tipo de actividad física ayuda a quemar la grasa que adquirimos a raíz de los malos hábitos tanto alimenticios como físicos que adoptamos, acciones como caminar, correr o hacer algún deporte regularmente ayudan a que todo nuestro sistema se ponga en funcionamiento y a que todos los músculos cumplan con sus determinadas funciones, haciendo no solo que nos muevan sino que produzcan sustancias químicas que al recorrer todo nuestro cuerpo nos ayudan a fortalecer el rendimiento corporal y a brindarle a nuestros huesos los minerales necesarios para su correcto fortalecimiento y evitar así posibles fracturas y aparición de futuras enfermedades en los mismos, estas sustancias también favorecen el sistema vascular, haciendo que surjan nuevas venas para que los músculos reciban más aporte sanguíneo, también contribuyen a la elasticidad de los vasos y evita que se calcifiquen

protegiendo a un órgano tan importante como el corazón. El correr ayuda al sistema nervioso puesto que estas sustancias actúan de manera beneficiosa en el cerebro, contribuyendo a que se creen nuevas conexiones entre las células y ayudando a prevenir posibles depresiones en los individuos. A parte de esto realizar este tipo de actividad también ayuda a minimizar el riesgo de padecer diabetes, ya que los músculos queman más azúcares provenientes de la sangre, e igualmente al correr se fortalece el sistema inmunológico pues disminuye la propensión a enfermar de las vías respiratorias y los estudios han revelado que una persona que realiza una practica regular de deporte tiene menos posibilidades de contraer cáncer.

En consecuencia, en el grupo concluimos que para evitar y prevenir enfermedades se debe llevar en general una vida saludable, esto implica, el tener una rutina diaria en lo posible activa, donde el sistema muscular no esté en reposo por mucho tiempo, junto con un habito regular de ejercicio o algún tipo de deporte que le contribuya al mejoramiento y esparcimiento del cuerpo y la mente, además de acompañar todo lo anterior con una correcta alimentación.

Informe Cultura Física

Integrantes:
Luis Germán Marin Montenegro
Juan Camilo Zúñiga Sandoval
Manuel Antonio Caicedo

Ficha: 2165003

Instructor
Hernán Bonilla

SENA - Centro de comercio y servicios

JUNIO de 2021

Sedentarismo como estilo de vida

El sedentarismo se presenta como una de las principales problemáticas a nivel mundial, ya que en tiempos actuales la mayoría de oficios se desarrollan a través de la tecnología que nos obliga al uso de ordenadores y estar la mayoría del tiempo sentados eso refiriéndonos en la parte laboral, en el área personal somos consumidores de contenido digital creando así hábitos de sedentarismo en nuestro día a día, sumándole también al día de hoy el consumo de productos y servicios se ha facilitado tanto que con solo presionar un botón desde casa podemos recibir de forma rápida lo que necesitamos.

Entendido lo anterior en Colombia estamos generando un problema de salud físico y emocional, se asume que el 50% de los colombianos sufren de obesidad, dado que en nuestro diario vivir la mala alimentación es parte de nuestra rutina, sumando que nuestra actividad física es muy reducida; además los medios de comunicación nos muestran publicidad muy atractiva de comidas no saludables estas nos influyen a consumir más de lo que es necesario, a este problema no se le da mucha importancia porque se ha normalizado el estar en sobrepeso, llegando al punto de crear negocios de ropa solo para este tipo de personas.

Conociendo el problema que nos enfrentamos tenemos que aplicar mejores hábitos de vida saludables como los son:

- Realizar pausas activas en nuestro espacio laboral.
- Caminar
- Hacer ejercicios de estiramiento.
- Minimizar el consumo de grasas.
- Trotar mínimo tres veces por semana.
- Aumentar el consumo de alimentos saludables como(verduras, frutas, etc).

Los hábitos anteriormente nombrados ayudan a minimizar enfermedades, a tener una buena circulación de la sangre, se aumenta el flujo sanguíneo de los riñones, resistencia a las infecciones y a minimizar la tasa de mortandad, ya que estaremos cuidando nuestra vida tanto física como mental.

LINK GRABACIONES JORNADAS DE FORMACION JUNIO

1- https://drive.google.com/file/d/1EwJiN7MLrnor-YwwJjD7kfe_JyW1H42t/view?usp=drive_web

2- https://drive.google.com/file/d/19JUVH4hjT9_eNrP9LqqDWpANGbbpaOHQ/view?usp=drive_web

3- https://drive.google.com/file/d/1jbpzSokNWQN0UKupusvaZsB72po5NwOJ/view?usp=drive_web

4- https://drive.google.com/file/d/1MEiqWTZ7ORk4Yy5kICnEizDql0khWS5e/view?usp=drive_web

5- https://drive.google.com/file/d/1jg13vZLhmOxF2LT4MSou0HFU8qu9mTCD/view?usp=drive_web

6- https://drive.google.com/file/d/1octQeZj0l51ZylRxLR2aI_1tpLWsbmE5/view?usp=drive_web

7- https://drive.google.com/file/d/1VSB72kkV1Hn1tOGtvJRmknQYLfGzco5F/view?usp=drive_web

8-https://drive.google.com/file/d/1UvEF5xQIh5VO9b0Xrj0PoFUryf-YiQIs/view?usp=drive_web

9- https://drive.google.com/file/d/1DKBOJ7vkDRsZqNineniGmPwVxbUoFUsf/view?usp=drive_web

10-
https://drive.google.com/file/d/13CcN3AV9tz3emyqSVeNVdKehWt6F3qNK/view?usp=drive_web

POPAYAN Cauca 07 de MAYO de 2021 **REFLEXION**

SEDENTARISMO Y SOBREPESO.TRANSVERSAL:

CULTURA FISICA

FICHA: 2210879

Diariamente podemos observar no sólo en el lugar que nos encontramos, sino también a nivel mundial, que el sedentarismo y la obesidad está generando grandes tasas de mortalidad o por lo menos muchas enfermedades sin importar la edad. Es evidente que el sedentarismo genera daños en nuestro cuerpo, ya que este, está diseñado para estar en movimiento, dichos daños se reflejan en enfermedades cardiovasculares, daños a nivel muscular, entre otros.

Ahora, si hablamos de malos hábitos, podemos ver que la mala alimentación ha hecho que la obesidad este presente en un gran porcentaje de la población, la publicidad y facilidad de conseguir comida chatarra o dañina, ha hecho que perdamos la consciencia y no pensemos en el daño que nos estamos generando así mismos.

Estas malas prácticas crean tanto daño a nivel personal, familiar y social, que se hace necesario que reaccionemos y apliquemos cambios en nuestra vida. Tales cambios como incorporar ejercicios en nuestra vida cotidiana, ya sea correr, caminar o cualquier actividad que este asociada con el movimiento, hará que en nosotros se muestren cambios tanto a nivel físico como mental.

INTEGRANTES:

- **Brenda Rocio Daza Muñoz**
- **Jhon Marino Guerrero Urbano**
- **María del Carmen Bolaños**
- **Wilson Mamian Gaviria**
- **Yisela Muñoz Lugo**
- **Yuly Cristina Valencia Rosero**