

AGRADECIMIENTO AL Departamento Educación Física IES do Barral por la cesión de esta actividad docente al IES AFONSO X CAMBRE

RETO
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA DE IES
AFONSO X CAMBRE

SUBAMOS
UNA MONTAÑA
LLAMADA INMUNIDAD



GUION

- 1. PUNTO DE PARTIDA**
- 2. ALIMENTACIÓN Y SISTEMA INMUNOLÓGICO**
- 3. EN DEFINITIVA....CON LA ALIMENTACIÓN**
- 4. Y... EN RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA.**
- 5. ¿EN QUÉ CONSISTE EL RETO?**

1. PUNTO DE PARTIDA

Además de los consejos que nos están pidiendo que hagamos las autoridades sanitarias y la administración para evitar la propagación del COVID-19, desde el departamento de Educación Física, queremos proponeros otra forma de mejorar la situación con muchos beneficios a nivel individual.

El sistema inmunitario es nuestro principal medio de defensa para combatir las enfermedades que provocan los virus, bacterias y otros agentes externos. Tenerlo en buenas condiciones va a permitir que nos mostremos asintomáticos, es decir, que podemos estar enfermos sin mostrar síntomas o que no lleguemos a contagiarnos porque nuestras barreras defensivas están en buena forma.

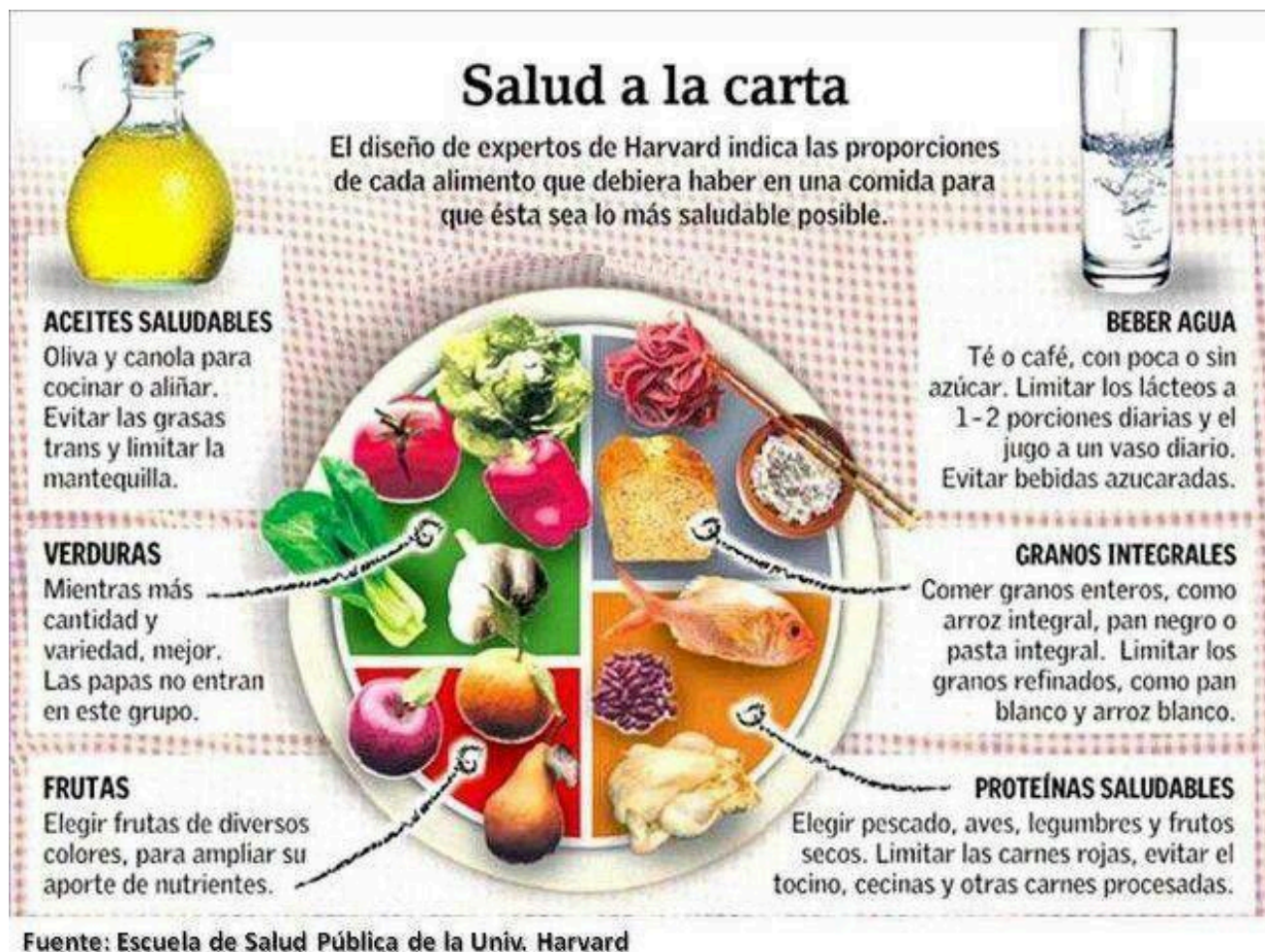
Ya que tenemos que estar en casa tanto tiempo aprovechémoslo para aprender cómo hacerlo, adquirir el hábito y después, mantenerlo en el tiempo.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CUIDAR, AUMENTAR Y MANTENER UN BUEN SISTEMA INMUNOLÓGICO?

A. REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA REGULAR.



B. CONSUMIR ALIMENTOS SALUDABLES Y MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA.



2. ALIMENTACIÓN Y SISTEMA INMUNOLÓGICO

No pretendemos llevar a cabo un desarrollo teórico sino realizar una breve y gráfica exposición de cuáles son los principales alimentos que te van a servir para mejorar tu sistema inmunológico. Son los siguientes:

Vitamina C: reduce la duración y la severidad de las gripes y resfriados. La encontramos en frutas, verduras y hortalizas, como las fresas, el kiwi, cítricos, melón, pimiento, tomate y col.

Vitamina A: contribuye a mantener las barreras naturales contra las infecciones (mucosas). La encontramos en hígado, mantequilla, nata, huevos, lácteos y algunas frutas como el albaricoque, cerezas, melón y melocotón.

Vitamina E: aumenta la respuesta inmunológica. Presente en aceite de germen de trigo, de soja, cereales (pan, arroz, pasta integral...), aceite de oliva, vegetales de hoja verde y frutos secos.

Otras vitaminas: tienen especial importancia las vitaminas del grupo B; tanto los alimentos de origen vegetal como animal son ricos en ella: carne, vísceras, pescado, marisco, huevos, cereales, legumbres, frutas, verduras de hoja verde...

Hierro: hígado, carne, pescado y huevos.

AGRADECIMIENTO AL Departamento Educación Física IES do Barral por la cesión de esta actividad docente al IES AFONSO X CAMBRE

Zinc: carne de vaca, pollo y pavo, pescado, frutos secos...

Selenio: nuez de brasil, trigo, arroz, queso, yema de huevo...

Probióticos: yogur natural y kéfir (leche fermentada).

Además, el **PROPÓLEO** estimula las células del sistema inmune.

Te facilitamos también información gráfica de los productos anteriores...a veces una imagen vale más que mil palabras.

Más Alimentos para aumentar las Defensas



Manzanas



Aceite de Oliva



Uvas



Pescado



Nueces



Brócoli



Fresas



Yogurt



Cítricos

Top 12 Vitamin C Foods

SkinKissable.com



1. Rosehip



2. Strawberries



3. Guava



4. Bell Peppers



5. Parsley



6. Papaya



7. Broccoli



8. Citrus Fruits



9. Kale



10. Brussel Sprouts

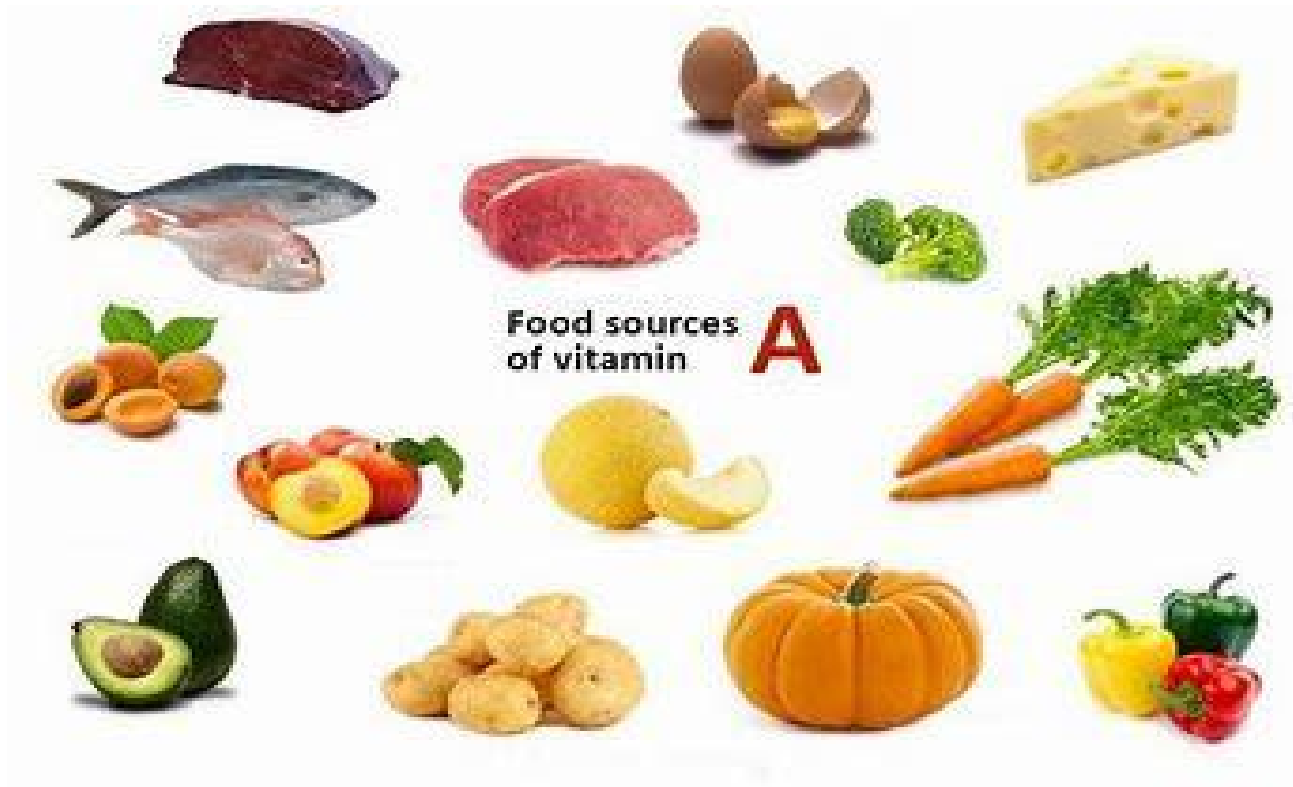


11. Pineapple



12. Kiwi

AGRADECIMIENTO AL Departamento Educación Física IES do Barral por la cesión de esta actividad docente al IES AFONSO X CAMBRE



Vitamina E (mg por 100g)



Aceite
11-149 mg



**Semillas
de girasol**
26 mg



Almendras
26 mg



Piñones
9 mg



**Nueces
de Brasil**
6 mg



**Albaricoques
secos**
4 mg



Salmón
3,5 mg



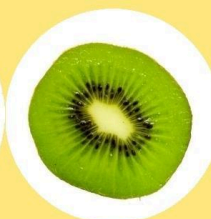
Espinacas
3 mg



Quinoa
2,5 mg



Ostras
1,7 mg



Kiwi
1,5 mg



Moras
1,2 mg

3. EN DEFINITIVA.....CON RESPECTO A LA ALIMENTACIÓN

Para introducir en tu dieta estos nutrientes te damos los siguientes consejos:

Selecciona, por ejemplo, aquellos alimentos que veas comunes para incorporarlos a diario en tu alimentación: frutos secos, verduras y fruta fresca.

En el caso de la fruta no hagas zumo, consume la pieza de fruta.

Haz las incorporaciones poco a poco pero de forma regular y constante en tu dieta para crear un hábito.

Reduce de manera importante el azúcar, las grasas y los alimentos procesados.

4. Y.....EN RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

Dada la obligación de quedarse en casa, la actividad física se ve muy reducida pero no por ello vamos a dejar de hacerla.

En las redes sociales encontramos muchas propuestas. Nosotras os retamos a realizar una **MONTAÑA DE ACTIVIDAD FÍSICA** para trabajar las diferentes capacidades físicas orientadas a la salud como la resistencia, fuerza y flexibilidad además de las coordinativas como el equilibrio y la coordinación.

Se incluyen también ejercicios de relajación, que no deberíais dejar de hacer por los beneficios a nivel físico, mental y también para el sistema inmune.

Te facilitamos también otros enlaces para tener una mayor variedad y cantidad de posibilidades.

La MONTAÑA DE ACTIVIDAD FÍSICA podréis verla en INFORMACIÓN-TAREAS PARA TODO EL ALUMNADO en la página de actividades de la web del centro o enviado a vuestro classroom o edixgal.

5. EN QUÉ CONSISTE EL RETO.....

El reto es fácil pero a la vez complicado. Le hemos llamado: SUBAMOS UNA MONTAÑA LLAMADA INMUNIDAD....Para subir una montaña el camino es lento y, a veces difícil, pero la llegada a la cumbre merece la pena.

Nos gustaría que el alumnado del IES **adquiriera el hábito diario de:**

1. **REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS (mínimo 20-30 minutos, si son más fantástico).**
2. **INCLUIR EN SU DIETA DIARIA ALIMENTOS QUE FAVORECEN UN BUEN SISTEMA INMUNITARIO.**

En cuanto a la dieta puedes empezar por ayudar a tu madre/padre a realizar la lista de la compra (no olvides incluir alimentos fortalecedores del sistema inmune) y por supuesto también a cocinar.

Busca recetas en internet a tu gusto, invéntalas o modifícalas para que te sean más apetecibles.

Recuerda incluir en tu dieta al menos, dos veces al día, los alimentos que te hemos aconsejado.

.....Y SI NO PUEDE SER DIARIO AL MENOS 3 VECES A LA SEMANA.

¡¡¡¡¡ ANÍMATE!!!! será un beneficio para ti y un orgullo para tus profesoras

Comparte cómo va tu reto con tu profesora de Educación Física y envíaselo al correo electrónico, PAULA MEDÍN: paulamc@iesafonsoxcambre.com , ALFREDO MARTÍNEZ: alfredo.mp@iesafonsoxcambre.com, BELEN IGLESIAS: biglesias@iesafonsoxcambre.com

El alumnado de 1º ESO podrá hacerlo también en edixgal o a través de Classroom los que lo tengais habilitado.

Te facilitamos una guía para simplificarte el trabajo, pero puedes hacerlo como tú quieras. Los datos más importantes serían los siguientes:

RETO: SUBIMOS UNA MONTAÑA LLAMADA INMUNIDAD		FECHA:
NOMBRE Y APELLIDOS		CURSO:
ACTIVIDAD FÍSICA	Describe de forma general la actividad /es realizada/s y tiempo dedicado, en qué nivel de la montaña estás....	
DIETA	Expón los alimentos incluidos en la dieta y en qué comida del día ,	
DIARIO	Cuéntanos todo lo que te parezca oportuno.....en cuanto a sensaciones, dificultades, logros, si has cocinado tú.....	

No hace falta que envíes la información cada día...puedes juntar varios días, cuando hayas cumplido una semana, o cada tres días...organízate como quieras....LO IMPORTANTE ES CREAR EL HÁBITO A TRAVÉS DE ESTE RETO.

¡¡¡ A POR ÉL !!!