Departamento de Ciencias (Prof. Gladys Martínez C. - Patricia Requena C.)

Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia

CORREO CONSULTAS: [**cienciascestarosa@gmail.com**](mailto:cienciascestarosa@gmail.com)

* + - * + **GUÍA 4 – CIENCIAS PARA LA CIUDADANIA – 3° MEDIO**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_\_Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**- Unidad 1:** Salud humana y medicina: ¿cómo contribuir a nuestra salud y a la de los demás?

OA 01 Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).

Objetivo (s): Investigar los riesgos asociados a la falta de un nutriente y producir un video informativo.

|  |
| --- |
| RECORDEMOS LAS INSTRUCCIONES GENERALES PARA EL TRABAJO:  Imprime, descarga o simplemente lee desde tu teléfono o computador el contenido de esta guía.  Resuelve las preguntas en la guía impresa, o en la guía descargada o en tu portafolio en forma ordenada.  Envía al correo sólo lo solicitado en las actividades y por supuesto tus dudas. |

**Antecedentes importantes a considerar para realizar tu proyecto**

|  |
| --- |
| **La educación nutricional y la adquisición de hábitos alimentarios son parte de la cultura alimentaria que una persona adquiere a lo largo de su vida.** |

Según la OMS, una mala dieta es un factor de riesgo muy importante de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes. Tanto para las poblacionales en general, como para los individuos las recomendaciones son lograr un equilibrio calórico y un peso saludable; reduciendo la ingesta calórica procedente de las grasas, cambiando las grasas saturadas por las insaturadas y eliminar los ácidos grasos trans. También insiste en aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos (con precaución); reducir la ingesta de azúcares libres; reducir el consumo de sal (sodio), cualquiera que sea su fuente, y garantizar que la sal consumida esté yodada.  
Los hábitos dietéticos son un problema de toda la sociedad, y no solo de cada individuo que la componen. Por lo tanto es imprescindible realizar campañas educativas que requieren de un enfoque poblacional, multisectorial, multidisciplinar y adaptado a las circunstancias culturales de cada país.

La base de este cambio en los hábitos alimenticios debe estar dada desde la niñez.

Hoy en día conocemos que existe una gran diferencia entre alimentarse y nutrirse. La diferencia es que mientras alimentarse es simplemente la acción externa de ingerir alimentos para sobrevivir; nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los micronutrientes y macronutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

Los micronutrientes (vitaminas y sales minerales) son aquellos que se necesitan en pequeñas cantidades para mantener la salud pero no para obtener energía; por el contrario, los macronutrientes (Glúcidos, Lípidos y Proteínas) se necesitan en mayor cantidad porque ellos aportan la mayor parte de la energía para las actividades metabólicas del cuerpo.

**Nutrición en niños**

La alimentación es un factor básico en el correcto desarrollo de los niños y se deben enseñar hábitos alimenticios adecuados desde la infancia para favorecer una vida más saludable en la edad adulta.

La alimentación es uno de los factores más importantes que interviene directamente en el correcto crecimiento y desarrollo tanto físico como mental de los niños. Mantener una dieta variada y saludable contribuye a prevenir problemas de salud a corto y largo plazo, como obesidad, trastornos cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer. Además, un niño bien alimentado tiene mayor energía para el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada.

Un niño mal alimentado puede presentar desnutrición, el retardo del crecimiento anemia, caries dentales, obesidad, problemas de aprendizaje, de conducta…etc.

Es importante inculcar en ellos la base de una dieta equilibrada, enseñándoles de manera entretenida y dinámica para que los más pequeños se diviertan comiendo sano. Además de prepararles almuerzos y colaciones equilibradas ricas en frutas, es muy recomendable que participen de la elaboración de comidas saludables junto a los adultos responsables para fijar en ellos el hábito de comer sano.

**Adolescencia y hábitos alimentarios**

Una nutrición adecuada es clave en la población adolescente si tomamos en cuenta que la adolescencia es una etapa de la vida muy importante desde la perspectiva de la salud, porque en ella finalizan de ajustarse las estructuras y características corporales que nos acompañarán siempre.

El aumento de las necesidades nutricionales, en macro y micronutrientes, que se produce durante esta etapa está más relacionado con la edad biológica que con la edad cronológica, y es más significativo en el sexo masculino que en el femenino. Si la ingesta no es adecuada, es muy posible que puedan producirse deficiencias nutricionales.

Los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes, se desarrollan gradualmente durante la infancia y, en particular, durante la adolescencia.

Las costumbres nutricionales adquiridas en la niñez apenas se transforman en los años posteriores por lo que los hábitos alimentarios individuales, marcados por el aprendizaje previo, en la mayoría de las personas adultas son prácticamente iguales a los adquiridos en las primeras etapas de su vida.

La conducta alimentaria del adolescente se destaca por hábitos frecuentes como: omitir alguna de las comidas, ingerir refrigerios a deshoras, consumir comidas rápidas (chatarra), no comer en familia, seguir dietas sin indicación médica, iniciar una actividad física intensa sin el asesoramiento adecuado u optar por el sedentarismo marcado por el hábito de pasar muchas horas frente al televisor o la pantalla de un teléfono inteligente, computador o videojuego.

Hoy en día las enfermedades carenciales por déficit alimentario van en disminución progresiva en los adolescentes; pero por el contrario, existe un aumento significativo de enfermedades como consecuencia de la civilización del desarrollo, representadas por trastornos de la conducta alimentaria, la obesidad, las dislipidemias (aumento de la concentración plasmática de colesterol y lípidos en la sangre), la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

Este aumento esta llevando a muchos adolescentes a derivar en dietas de tipo vegetariana o vegana, sin supervisión de un especialista, lo cual podría derivar en un alza de las enfermedades por carencia alimentaria o por exceso, dado que el individuo modifica sus requerimientos nutricionales en base a su nueva dieta.

Una dieta vegetariana se enfoca a la alimentación con verduras. Esto incluye frutas, verduras, legumbres, granos, semillas y nueces. No existe un único tipo de dieta vegetariana. Los modelos de alimentación vegetariana suelen entrar en uno de los siguientes grupos:

- La dieta vegetariana estricta, que excluye todas las carnes y productos animales.

- La dieta lacto vegetariana, que incluye alimentos derivados de las plantas y productos lácteos.

- La dieta lacto-ovo vegetariana, que incluye productos lácteos y huevos.

En la Dieta Vegana los veganos no consumen productos de origen animal, ni productos producidos por animales, incluyendo carne, pescado, aves, huevos, productos lácteos, miel o gelatina y tampoco usa ningún producto derivado de animales como cuero, lana o seda.  Comen granos, frijoles, nueces, frutas, verduras y semillas.

|  |
| --- |
| Resumiendo.  La alimentación nos aporta los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud según nuestros requerimientos.  Es importante establecer hábitos saludables de alimentación desde la niñez y reforzarlos durante la adolescencia para evitar el riesgo de enfermedades en la vida adulta.  Hoy en día, tanto niños como adolescentes están asumiendo conductas alimenticias que en muchos casos no tienen supervisión y que pueden desencadenar serios problemas de salud.  Una buena nutrición permite que nuestro organismo funcione bien y su sistema de defensa siempre este alerta ante una amenaza. |

|  |
| --- |
| **Luego de la lectura y reflexión de los contenidos, resuelve los siguientes planteamientos**  1.- ¿Cuál es la diferencia entre alimentarse y nutrirse?  2.- ¿Cuál es la diferencia entre un macro y un micronutriente?  3.- ¿Por qué es importante inculcar hábito de alimentación saludable a temprana edad?  4.- ¿Qué tipo de conductas alimentarias tienen los adolescentes de hoy en día?  5.- ¿Qué consecuencias puede tener una mala alimentación en la niñez y en la adolescencia?  6.- ¿Cuál es la diferencia entre Dieta vegetariana y Dieta Vegana?  Ojo, En Blanco Y Negro, Ojo Negro imagen png - imagen transparente ...  **Como actividad final al trabajo de esta guía te pido que envíes al correo de ciencias tu pauta de PLANIFICACIÓN DE PROYECTO RESUELTA. Recuerda que tu proyecto es tu próxima evaluación.** |