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 – RETROALIMENTACIÓN 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.

**Antecedentes importantes**

|  |
| --- |
| **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. La alimentación nos aporta los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud según nuestros requerimientos.  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.  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?  **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.**  2.- ¿Cuál es la diferencia entre un macro y un micronutriente?  **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.**  3.- ¿Por qué es importante inculcar hábito de alimentación saludable a temprana edad?  **Porque 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.**  **Se deben enseñar hábitos alimenticios adecuados desde la infancia para favorecer una vida más saludable en la edad adulta.**  4.- ¿Qué tipo de conductas alimentarias tienen los adolescentes de hoy en día?  **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.**  5.- ¿Qué consecuencias puede tener una mala alimentación en la niñez y en la adolescencia?  **Trastornos de la conducta alimentaria, la obesidad, aumento de colesterol, la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.**  6.- ¿Cuál es la diferencia entre Dieta vegetariana y Dieta Vegana?  **En la Dieta Vegana no se consume productos de origen animal, ni productos producidos por animales, como huevos, productos lácteos, miel y tampoco usa ningún producto derivado de animales como cuero, lana o seda.  En cambio la Dieta vegetariana se enfoca en la alimentación con verduras, pero en la mayoría de los casos consumen alimentos derivados de los animales, como la miel, el huevo, lácteos, etc.** |