



“El sí de la familia marianista”

Guía de aprendizaje primero medio

“Unidad 0”

Nombre: _____ Curso: 1° medio _____

Objetivo(s) de aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Analizar y evaluar, basados en evidencias, los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere:<ul style="list-style-type: none">○ Una alimentación balanceada○ Ejercicio físico regular○ Evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas
Tema del trabajo:	<ul style="list-style-type: none">• Hábitos de vida saludable
Actividades de aplicación:	<ul style="list-style-type: none">• Construcción de gráficos• Aplicación de conceptos• Cuadros descriptivos
Mecanismo de evaluación:	<ul style="list-style-type: none">• Puntaje por ítem

Actividades

1. Lee atentamente y responde.

“Una alimentación saludable es variada y rica, aporta los nutrientes necesarios para el organismo en la cantidad y calidad que cada persona requiere, de acuerdo con la condición fisiológica y de salud de la etapa de la vida en que se encuentra. Esto es lo que se denomina una dieta equilibrada o balanceada. Un niño no necesita lo mismo que un adulto, y un adulto puede necesitar más que otro, por ejemplo, porque su actividad física es mayor, o porque es una mujer que está embarazada. Asimismo, un deportista necesita una alimentación muy diferente a la de un oficinista sedentario.”

I. Escribe un ejemplo de cómo los siguientes factores han influido en tu alimentación: (1 punto c/u)

Gustos:

- ✓ Fruta
- ✓ Verdura
- ✓ Legumbres
- ✓ Carne
- ✓ Chocolates

El comer frutas, verduras y legumbres ayuda bastante a mi dieta ya que son alimentos que aportan en su mayoría vitaminas necesarias para el organismo versus otro tipo de alimentos que en general son en gran porcentaje grasa o carbohidratos.

Actividad:

- ✓ Pilates
- ✓ Yoga

Este tipo de ejercicio me mantiene en constante movimiento, ayudando a disminuir los niveles de ansiedad y estrés generados por el estilo de vida.

Cultura familiar:

- ✓ Alimentación balanceada, que siempre ha incluido el consumo de frutas, verduras y bajo consumo de frituras, grasas, entre otros.

Época del año:

- ✓ Durante el verano aumenta el consumo de frutas, en invierno el consumo de legumbres se hace costumbre y un poco de carbohidratos también ayuda.

2.- Lea atentamente cada conducta alimenticia y pinte de color verde si esta es saludable y de color rojo en el caso contrario: (4 puntos)

Comer porotos, garbanzos y lentejas al menos dos veces por semana.	Consumir alimentos fritos 4 veces a la semana.	Tomar 6 a 8 vasos de agua al día.	Comer pescado cocido, al horno, al vapor o a la plancha, como mínimo 2 veces por semana.	Comer galletas todas las mañanas.
Reducir el consumo de azúcar y sal al día.	Comer postres dulces (pie de limón y tartaletas en todas mis comidas).	Cenar pasado las 11 de la noche.	No tomar desayuno antes de ejercitarme.	Comer fruta en lugar de verduras todos los días.

3.- Indica los alimentos que consumes durante los recreos y analiza si son productos saludables o no. (2 puntos)

- ✓ Jugo de durazno
- ✓ Pan con palta o jamón
- ✓ Galletas

Consumir pan con palta o jamón, galletas, además de jugo de durazno, es saludable debido a que siempre es necesario el consumo de líquidos y carbohidratos a primera hora del día. No obstante, un desayuno completo...puede incluir: **leche o yogurt, pan o cereales, fruta o jugo de fruta natural sin azúcar.**

Agregar a elección: huevos, queso, quesillo o palta. (Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile)

4. A partir de las siguientes etiquetas nutricionales responda las preguntas a continuación:
(2 puntos c/u)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Cantidad por: 100ml	
Energía (kcal)	876
Proteínas (g)	0.3
Grasa total (g)	99.5
Grasa Saturada (g)	61.9
Grasa Monoinsaturada (g)	28.7
Grasa Poliinsaturada (g)	3.7
Colesterol (mg)	256
Carbohidratos (g)	0
Azúcares (g)	0
Fibra (g)	0
Sodio (mg)	2

Aceite animal

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Cantidad por: 100ml	
Energía (kcal)	828
Proteínas (g)	0
Grasa total (g)	92
Grasa Saturada (g)	10.7
Grasa Monoinsaturada (g)	27
Grasa Poliinsaturada (g)	53.3
Grasa Trans (g)	1
Colesterol (mg)	0
Carbohidratos (g)	0
Azúcares (g)	0
Fibra (g)	0
Fibra Soluble (g)	0
Fibra Insoluble (g)	0
Sodio (mg)	0.5

Aceite vegetal

- a) ¿Cuál de los aceites aporta con más energía con relación a su información nutricional? Justifique su respuesta.

El aceite animal aporta con 876 (kcal), 28 (kcal) más que el aceite vegetal.

- b) En relación con el aporte de grasas de ambos aceites, ¿cuál de los aceites aporta grasas consideradas “más sanas”? Explique su respuesta.

¿Cuáles son los diferentes tipos de grasa y cuáles son saludables?

Existen 4 tipos de grasa principales:

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. Grasas mono insaturadas | Grasas SALUDABLES |
| 2. Grasas poliinsaturadas | |
| 3. Grasas saturadas | Grasas NO SALUDABLES |
| 4. Grasas trans | |

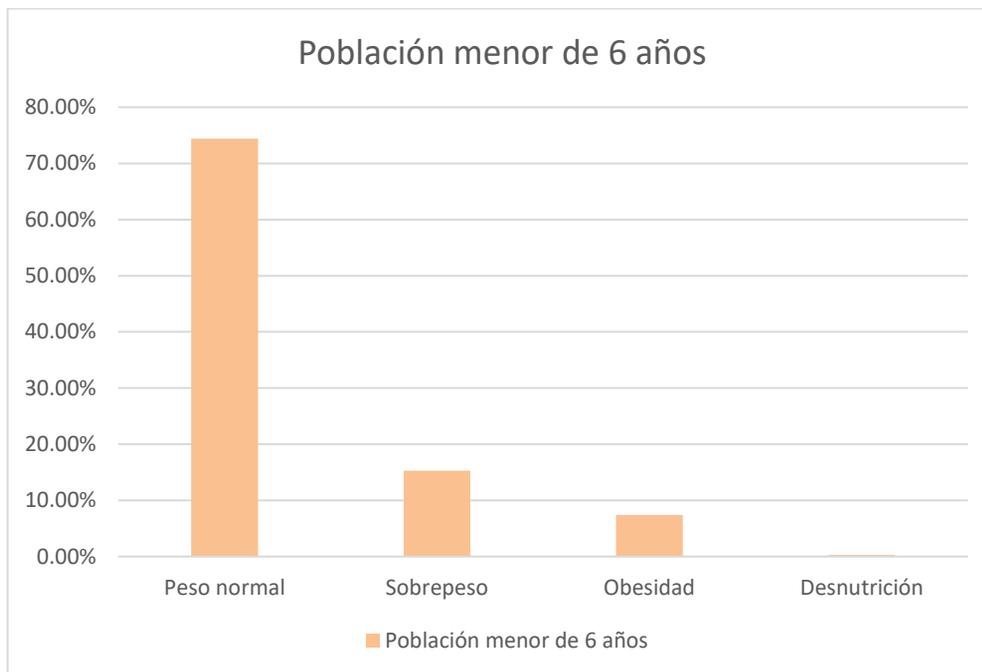
La meta es tratar de **elegir más grasas saludables, comer menos grasas no saludables y mantenerse dentro de la meta de gramos de grasa.**

En este caso, el aceite vegetal en total es quien más aporta 80,3 (g) entre las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, siendo el más sano, frente a los 32,4 (g) que contiene el aceite de origen animal.

- c) ¿Qué aceite recomendaría usted consumir a una persona que posee altos niveles de colesterol en su organismo? Justifique su respuesta.

Indiscutiblemente recomendaría el aceite de origen vegetal por su gran aporte de grasas “sanas” para el organismo.

5. Cuando una persona no se alimenta adecuadamente, es decir, no mantiene una dieta saludable, se produce un desequilibrio entre la incorporación de nutrientes y las necesidades nutricionales del organismo, ya sea por déficit o por exceso de alimentos. Las enfermedades nutricionales más comunes son: Desnutrición, Sobrepeso y obesidad, anorexia y bulimia. (2 puntos c/u)
- Una encuesta realizada durante el 2006 en Chile, de la población menor de 6 años, y se obtuvo que un 74,4% presentó un peso normal, un 15,3% presentó sobrepeso, un 7,4 % obesidad y un 0,3% presentó desnutrición.
- a) Construye un gráfico de barras que presente los valores obtenidos en la encuesta.



- b) ¿Qué opinas sobre estas cifras?

La alimentación debe ser un tema de interés en todos los hogares para beneficiar no solo la salud de los niños y niñas, sino que, de toda la población, debido a que la comida que ingresamos a nuestro organismo es fuente de energía que nos permite básicamente vivir y realizar todas nuestras actividades. De manera que, resulta imprescindible hacernos responsables de lo que comemos en pro de una vida saludable, cuidando nuestro cuerpo.

- c) ¿Qué conclusión puedes extraer?

En primer lugar, es importante destacar que gran parte de la población de niños menores de 6 años (74,4%) se encuentra en el rango de peso normal, de lo que podemos inferir que están alimentándose de una manera balanceada y consumiendo los alimentos necesarios y en cantidades adecuadas que contribuyen a su crecimiento. No obstante, el 22,7 % de la población está consumiendo un exceso de grasas y carbohidratos que si no son regulados a temprana edad pueden colaborar al desarrollo de enfermedades en el futuro. Finalmente, el 0,3% que presenta desnutrición puede deberse a niños de escasos recursos o que se encuentran en manos de adultos poco responsables y no comprometidos con su alimentación.

6. Completa el siguiente cuadro marcando donde corresponda, de acuerdo con tus conductas habituales: (2 puntos c/u)

	Siempre	A veces	Nunca
<i>Consumo de golosinas</i>		X	
<i>Consumo 3 frutas al día.</i>		X	
<i>Consumo 2 porciones de verduras al día.</i>	X		
<i>Consumo legumbres 2 veces por semana.</i>	X		
<i>Respeto los horarios de las comidas.</i>		X	
<i>Realizo actividades físicas diariamente.</i>		X	
<i>Consumo pescado 2 veces por semana.</i>		X	

- a. Reflexiona acerca de tus respuestas y responde las siguientes preguntas:

- ❖ ¿Cómo consideras tu alimentación?

Mi dieta se acerca más a un consumo balanceado de alimentos, sin embargo, es importante que aquellos “a veces” saludables se transformen en siempre, es decir, sea un hábito.

- ❖ ¿Has hecho alguna dieta para bajar de peso? ¿la realizaste con indicación médica?

No hago dietas, no obstante, es pertinente estar atento y consciente de qué alimentos consumimos a diario y autocorregirnos, tener en cuenta que consecuencias tanto físicas como psicológicas pueden traer el aumento o disminución de peso (fuera de los rangos saludables). Por tanto, cada vez que estemos frente a la decisión de comer algo que sé que no me hará bien o quizá incluso me genere culpa, es preciso pensar en mi cuerpo, si le estoy dando lo que necesita.

- ❖ ¿Cómo te cuidas de las enfermedades nutricionales?

La mayoría del tiempo estoy consciente de los alimentos que consumo, intento también de darme gustos ya sea una vez a la semana o una vez al mes, para no sentir que me estoy privando de algo o que se perciba como un autocastigo.



Colegio Parroquial San Miguel
Departamento de Ciencias
Prof. Natalia Paredes Díaz

