



"El sí de la familia marianista"

SOLUCIONARIO GUÍA DE APRENDIZAJE N°1
CIENCIAS DE LA SALUD (TERCERO MEDIO B)
UNIDAD 1: SALUD, SOCIEDAD Y ESTILOS DE VIDA

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: OA 3: Analizar relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, la energética celular, la fisiología y la conducta.

TEMA DEL TRABAJO: Concepto de Salud. / Indicadores de Salud. / Estilos de vida.

- En la siguiente guía se presentará el solucionario de la guía n°1, enviada el jueves 19 de marzo. La finalidad de este solucionario es que puedas comparar tus respuestas con las que aparecen en esta guía, y en caso de estar erróneas las puedas corregir.
- Las respuestas correctas estarán escritas en color rojo.

ACTIVIDAD: Responde en tu cuaderno, en forma ordenada y con letra clara.

1. Texto n°1.

A. Identifique los indicadores de salud referidos en el texto.

R: Algunos son esperanza de vida al nacer, la mortalidad y la incidencia y prevalencia de ciertas enfermedades.

B. Explique la relación entre indicadores y factores socioeconómicos.

R: Mientras menores sean los factores socioeconómicos más bajos serán los indicadores de salud, por ejemplo, al tener menor ingreso económico se tiene menos atención médica.

C. Fundamente la inclusión de dichos factores como parte del diagnóstico de salud.

R: Se incluyen dentro del diagnóstico de salud, ya que el poder adquisitivo (dinero) permite tener un mayor acceso a salud de calidad, a una alimentación saludable y por ende a un mejor estilo de vida. En el caso de un bajo nivel socioeconómico, donde las personas no pueden acceder a una buena calidad de vida (mayor carga laboral, mala alimentación y estrés)

D. Explique con fundamentos las diferencias entre niños y niñas respecto de expectativas de vida.

R: Los niños tienen una esperanza de vida mayor que las niñas, esto se puede originar porque los niños tienen mayor acceso a educación lo que eleva su expectativa de vida, por ejemplo.



E. De acuerdo al texto, establezca la relación entre salud y política.

R: La relación que se podría establecer es que la política puede establecer un criterio o distribución equitativa para toda la población, es decir, dictar políticas públicas que permitan acceso a la salud, una salud de calidad.

2. Texto n° 2: Formas en las que la comida rápida afecta el metabolismo

A. El consumo de comida rápida o no saludable, ¿ralentiza al metabolismo corporal?

R: Si, cada vez que consumimos alimentos necesitamos energía para metabolizar estos, es decir transformar estos alimentos en nutrientes para nuestras células. Las proteínas son los nutrientes que necesitan mas energía en ser metabolizadas, es decir que se necesita más energía y por lo tanto nuestro metabolismo se acelera, en el caso de las grasas y carbohidratos no es necesario tanta energía, por ende, el metabolismo se vuelve más lento. La comida chatarra está compuesta principalmente por carbohidratos y grasas, por lo tanto, al consumirla nuestro cuerpo gasta menos energía para su transformación y por ende ralentiza o hace más lento el metabolismo.

B. ¿Por qué la gente consume cada día más este tipo de comida rápida si conocen los daños que se producen en la salud del organismo?

R: Porque es una comida que es económica, por poco dinero se puede comprar mucha comida, está disponible en muchos lugares y además genera adicción en algunas personas.

C. ¿Qué consecuencias fisiológicas y conductuales se generan producto del consumo de comida rápida y que repercuten en la salud de las personas?

R: Genera la liberación de dopamina, neurotransmisor encargado de controlar el centro de recompensa y placer en nuestro cerebro, así es que cada vez que se consume comida chatarra la persona tiene una sensación de bienestar, esto lleva a que su conducta cambie generando adicción, al igual que una droga, esto pueda llevar que las persona adictas a la comida chatarra consuman cada vez mayores cantidades de esta comida no saludable, para sentir la sensación de bienestar, lo que lleva a sobrepeso u obesidad y todas las enfermedades asociadas a esta (obesidad y sobrepeso).

D. ¿Qué es el Síndrome Metabólico?

R: Es una serie de trastornos como la presión arterial elevada, exceso de grasa en la cintura, índices elevados de colesterol y azúcar en la sangre, que aumentan la probabilidad de sufrir enfermedades cardiacas, derrames cerebrales y diabetes. Este síndrome puede ser por causas como la obesidad, un estilo de vida inactivo, genética (origen étnico) y edad.

E. Investiga ¿Cuáles han sido las políticas públicas implementadas en nuestro país para disminuir el consumo de comida rápida en la población chilena?

R: Hace algunos años se realiza la campaña de etiquetado o sellos en los alimentos, advirtiendo cuando un alimento es alto en azúcares, sodio, grasas saturadas o calorías. Esto ha llevado a la industria alimentaria a disminuir los ingredientes dañinos para la salud.