



## SOLUCIONARIO - GUÍA DE APRENDIZAJE N°3 ORIENTACIÓN - 3° Medio

**Objetivo de Aprendizaje:**

Reconocer las potencialidades individuales y sociales que se configuran a la hora de enfrentar situaciones problemáticas en los diferentes contextos en que se desenvuelve la vida juvenil y adulta, de manera de identificar los factores protectores presentes en la personalidad, a los que se recurre para enfrentar la heterogeneidad de los problemas.

**ACTIVIDAD 1:**

1. ¿Cree usted que los cambios alimenticios pueden considerarse un “efecto positivo” del Coronavirus? Fundamente su respuesta.

Si creo	No creo
Posibles respuestas:	Posibles respuestas:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ha generado un consumo responsable en la mayoría de las personas.</li><li>• Algunos han privilegiado comprar productos más naturales.</li><li>• Ha surgido la idea de hacer cultivos en casa como una forma de ocupar el tiempo.</li><li>• Ha generado interés en la cocina como una forma de trabajar en familia.</li><li>• Se ha despertado la conciencia del desperdicio de comida cuando está la posibilidad de que a algunos les falte.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La gente sigue consumiendo artículos que no necesita y comprando en demasía, para acaparar.</li><li>• Los productos naturales (o también llamados “orgánicos”) tienen mayor valor y no están al alcance de todos.</li><li>• No hay espacio en las casas para hacer cultivos.</li><li>• Cocinar no es del gusto de todos y se requiere de implementos que no siempre es posible comprar.</li><li>• Por mucho que haya aspectos positivos, en una pandemia predominan los aspectos negativos como las muertes.</li></ul>
<b>4 puntos</b>	<b>4 puntos</b>

2. Elija tres frases del texto que a usted más le llamaron la atención. Escríbalas y explique el por qué de su elección.

Posibles respuestas:

Frase: <b><i>“La comida es la mejor medicina de largo plazo”.</i></b>	<b>1 punto</b>
Explicación: <ul style="list-style-type: none"><li>• Porque el coronavirus (como otros virus) se instalan con mayor facilidad en organismos que tienen bajo su sistema inmunológico, y una forma de fortalecer dicho sistema es tener una buena alimentación (saludable y bien balanceada).</li></ul>	<b>3 puntos</b>

**Total Actividad 1: 8 puntos**



## **ACTIVIDAD 2:**

1. Observe este video: <https://www.youtube.com/watch?v=uaLMZZQbQ2Y>
2. En base a lo dicho por la relatora, confeccione un menú diario **que sea de su preferencia** y que al mismo tiempo, coincida con el criterio de que **sea saludable** para estos tiempos de quedarse en casa. (Piense en desayuno, almuerzo y comida)

Posibles Respuestas:

<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Once / Comida</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Una taza de Café con leche (ojalá descremada)</li><li>• Un sándwich con jamón y/o queso ó pan con huevo revuelto</li><li>• Un yogurt con cereal y/o una fruta.</li><li>• Vaso de agua o jugo (opcional)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensaladas varias</li><li>• Una proteína (trozo de carne vacuno, ave o pescado)</li><li>• Una guarnición: papa, arroz o pasta.</li><li>• Vaso de AGUA</li><li>• Una fruta o postre de leche</li><li>• Un plato de sopa (opcional)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Una taza de té</li><li>• Un sándwich liviano</li><li>• Un trozo pequeño de dulce</li><li>• Una fruta o yogurt con cereal</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Evitar comer o tomar gaseosas entre cada comida.</li><li>- En caso que sea mucho el apetito, ingerir frutos secos o verduras frescas.</li></ul>		
<b>3 puntos</b>	<b>3 puntos</b>	<b>3 puntos</b>

**Total Actividad 2: 9 puntos**