



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.

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:

1. Los estudiantes leen el texto presentado a continuación.
2. Los estudiantes observan el video de apoyo.
3. Los estudiantes responden las preguntas derivadas del texto y del video.

TEXTO:

UNA PANDEMIA QUE CUESTIONA NUESTRA FORMA DE COMER

Por José Luis Chicoma (28 de Marzo de 2020)

En casi todo el mundo, varios restaurantes cerraron y los anaqueles de supermercados se vaciaron por compras de pánico ante la propagación de un virus que se originó - según los últimos datos científicos- por el gusto de una comida exótica: el pangolín. La pandemia de COVID-19 cuestiona de distintas formas lo que comemos y tendrá impactos profundos en la alimentación de millones de personas.

En este sentido, cabe preguntarse **¿Puede venir algo positivo del coronavirus?**

Que los compradores de pánico, pasen pronto a un consumo responsable a productores locales. Una mayor relevancia de los mercados alternativos, esos que venden alimentos orgánicos y estacionales, y de los negocios locales de comida. Un renovado interés por cocinar y cultivar alimentos, así sean unas cuantas hojas aromáticas en una maceta, y por apoyar la agricultura urbana. Una conciencia mayor sobre el desperdicio de comida, ahora que a muchos les puede faltar.

Vendrá una revelación para muchos: la comida es la mejor medicina de largo plazo. El coronavirus ataca seriamente a personas con diabetes y sobrepeso. Entenderemos que, ahora más que nunca, urge imponer medidas como el etiquetado claro, para bajar el consumo de los ultraprocesados, causantes de muchas enfermedades relacionadas con la mala alimentación.

Esta vez el origen de este virus ha sido el mercado de animales exóticos de Wuhan. Pero las gripes epidémicas previas (porcina y aviar) han estado más "cerca": infecciones de ganado industrial y aves de corral. Ojalá repensemos el sistemas industrial de alimentación de carne, que con tantos peligros de virus, antibióticos y químicos, pone en peligro nuestra salud desde hace décadas.

Y que el resultado de esta bofetada en la cara que nos da la naturaleza sirva para que nos alimentemos sin enfermarnos ni destruir nuestro planeta.

(Extracto de una publicación del autor en la revista virtual "Saludconlupa")



ACTIVIDAD 1:

1. ¿Cree usted que los cambios alimenticios pueden considerarse un “efecto positivo” del Coronavirus? Fundamente su respuesta.
2. Elija tres frases del texto que a usted más le llamaron la atención. Escríbalas y explique el por qué de su elección.

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)