



“El sí de la familia marianista”

Guía de aprendizaje primero medio

“Unidad 0”

Nombre: _____ Curso: 1° medio _____

Objetivos de aprendizaje:

- Analizar y evaluar, basados en evidencias, los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere:
 - Una alimentación balanceada.
 - Un ejercicio físico regular.
 - Evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas.

EVALUACIÓN:

Las actividades que se presentan en esta guía de aprendizaje, debes desarrollarlas completamente. Deberán quedar registradas ordenadamente en tu cuaderno de la asignatura y serán revisadas de forma individual en la primera clase cuando se retomen las actividades del colegio.

Actividades

- 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 a 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.

1. Escribe un ejemplo de cómo los siguientes factores han influido en tu alimentación: Gustos:

Actividad:



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

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 limon y tartaletas en todas mis onces

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. Justifica tu respuesta.

4. A partir de las siguientes etiquetas nutricionales responda las preguntas a continuación:

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 en relación a su información nutricional? Justifique su respuesta.

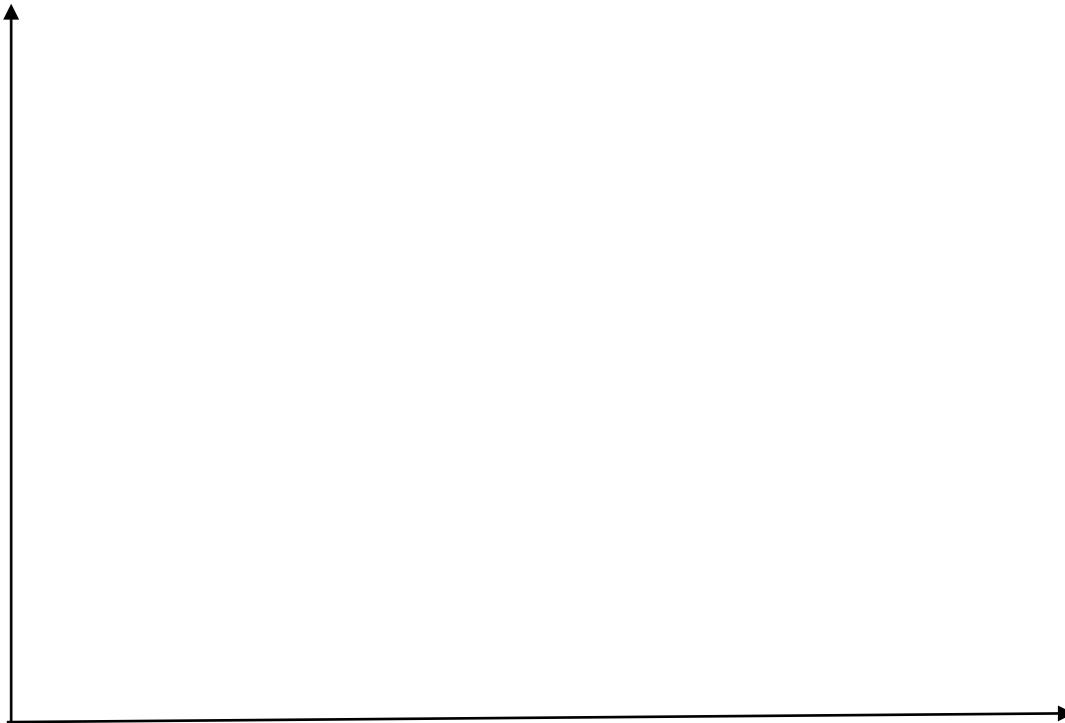
b) En relación al aporte de grasas de ambos aceites, ¿cuál de los aceites aporta grasas consideradas “más sanas”? Explique su respuesta.

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

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.

- 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.
No olvides que debes colocar un título adecuado al gráfico y señalar los nombres correctos de las variables que van en cada eje.





b.- ¿Qué opinas sobre estas cifras?

c.- ¿Qué conclusión puedes extraer?

6. Piensa en tus hábitos alimenticios. Completa el siguiente cuadro marcando donde corresponda, de acuerdo a tus conductas habituales:

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

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

¿Cómo consideras tu alimentación?

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