

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	8° básico
Asignatura:	Ciencias Naturales
Docente:	Valentina Olivos
Semana:	Semana 3
Objetivo de la clase:	“Analizar enfermedades producidas por malnutrición a partir del análisis de información demostrando actitud de perseverancia”

ESTIMADO ALUMNO:

1. LEE ESTA INFORMACION Y COPIA EN TU CUADERNO
2. ESCRIBE PRIMERO EL OBJETIVO DE LA GUIA
3. RESPONDE CADA UNA DE LAS PREGUNTAS EN EL CUADERNO DE CIENCIAS FOTOGRAFIAR Y ENVIAR HASTA EL MIÉRCOLES 1 DE ABRIL DE 2020 PARA SER REVISADA AL SIGUIENTE CORREO profesora.valentinaolivos@gmail.com CON NOMBRE COMPLETO Y CURSO

Nutrición y salud

- a) Observa el siguiente video para comprender lo que trataremos
<https://www.youtube.com/watch?v=GU8WFy9io4Y>
- b) Recordemos conceptos importantes que debes tener registrados en tu cuaderno

GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA





c) Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno

- ¿Por qué crees que el agua ocupa el centro del círculo?
- ¿Qué significa que la actividad física rodee el círculo?
- De los alimentos que comes habitualmente, nombra dos que ubicarías fuera del círculo

d) Lea la pagina 18 de su texto de estudio

Nueva actitud

La ingesta inadecuada de alimentos, ya sea por déficit o exceso de ellos, puede producir las siguientes enfermedades:

Sobrepeso u obesidad, que se produce al consumir más calorías de las necesarias.

Desnutrición, que ocurre cuando las personas ingieren menos calorías de las requeridas.

Ahora bien, ¿cuánta energía necesitas al día? Para hacer una estimación, primero calcula la **tasa metabólica basal (TMB)**.

Luego, multiplica la TMB por el **factor de actividad física** que te corresponda:


 $(17,5 \times \text{kg}) + 651$
▲ Esta fórmula es para hombres de 10 a 17 años.


 $(12,2 \times \text{kg}) + 746$
▲ Esta fórmula es para mujeres de 10 a 17 años.


20 y 21



▲ La intensidad de la actividad física refleja la velocidad y el esfuerzo requeridos al ejecutarla.

e) Resuelve lo siguiente

- Andrés es un joven de 14 años que practica natación durante dos horas al día, cuatro veces por semana, y se desplaza a todas partes a pie o en bicicleta. Si consideramos lo anterior, ¿cuál sería el requerimiento energético diario de Andrés si su masa corporal es de 57 kg? Explica tu respuesta. ¿Qué hábitos de Andrés son saludables?
- ¿Qué es la TMB?
- Calcula tu TMB y que intensidad de actividad física que te corresponde realizar.

f) Completa la tabla

Indicador	Obesidad	Desnutrición
¿Qué es?		

g) Estudiantes leen página 20 del texto de estudio

¡Atención a las alertas!

Un trastorno alimentario es una enfermedad que hace que tengamos conductas alimentarias poco saludables para nuestro cuerpo. Algunas de ellas son:

Anorexia

Se define como el rechazo a consumir alimentos causado por el miedo a ganar masa corporal.



La anorexia se manifiesta en personas que practican dietas estrictas y rechazan alimentos, lo que provoca un adelgazamiento severo.



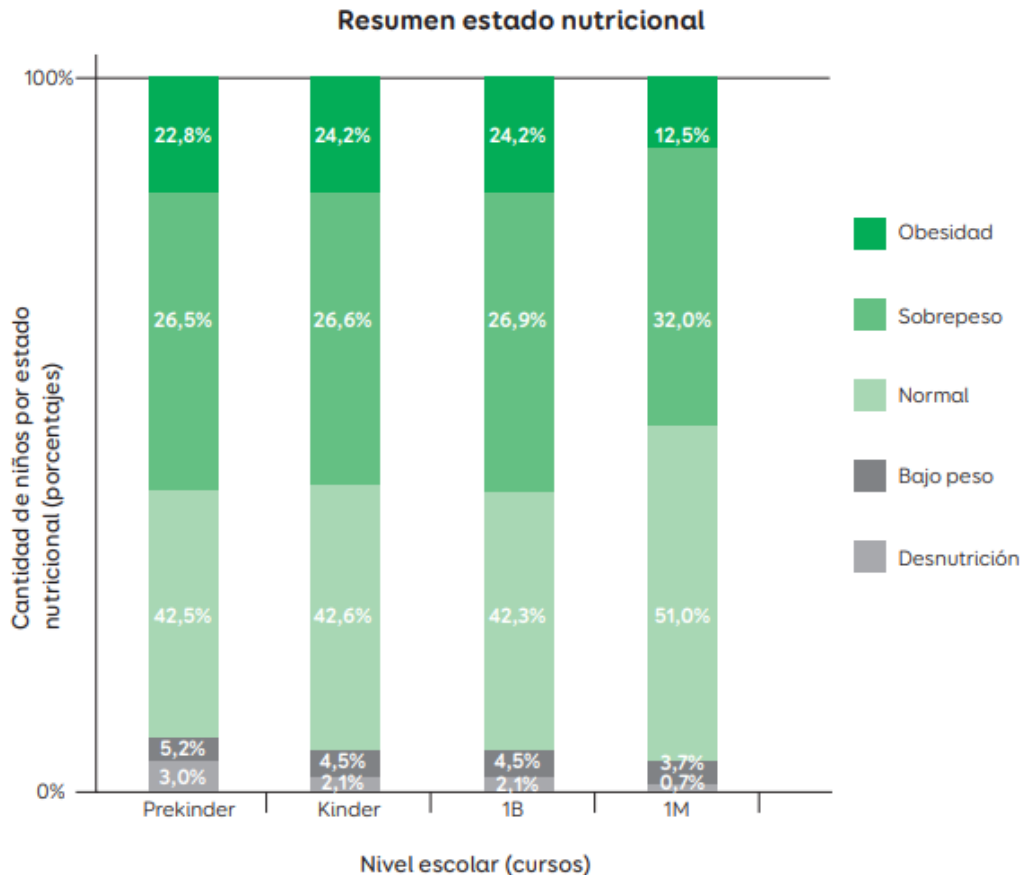
Bulimia

Se caracteriza por ingestas de comida desmedidas y compulsivas, seguidas de vómitos inducidos.

Quienes padecen bulimia presentan un gran sentimiento de culpabilidad luego de los episodios de ingesta compulsiva.

h) Responde las siguientes preguntas

Un día Sandra y Julián ingresaron al sitio de la JUNAEB y revisaron el mapa nutricional de 2018 en el que participaron 9065 establecimientos educacionales, cifra que corresponde al 84,8 % de la enseñanza regular. Los estudiantes querían examinar los resultados del siguiente gráfico:



Fuente: <http://sintesis.med.uchile.cl/index.php/respecialidades/r-pediatria/102-revision/r-pediatria-y-cirugia-infantil/1703-evaluacion-nutricional>

Antes de analizar las evidencias, Sandra y Julián se plantearon las siguientes interrogantes:

- ¿Cuál de los niveles educativos presenta mayor cantidad de niñas con un peso más bajo de lo normal?
- ¿En qué nivel educativo se concentra la mayor cantidad de varones con sobrepeso?

i) Responde en tu cuaderno

1. ¿Cómo responderías las interrogantes de Sandra y Julián?
2. ¿Qué conclusión puedes establecer a partir de las evidencias presentadas en el gráfico?



- j) Examina los datos de la tabla que se muestra a continuación, en la que se presentan parte de los resultados de un estudio sobre la prevalencia (proporción de personas que padecen una enfermedad, respecto del total de la población en estudio) de algunos factores asociados al riesgo de contraer una enfermedad cardiovascular. Luego, responde las preguntas.

Prevalencia (%) de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular según sexo		
Factor de riesgo	Hombres	Mujeres
Hipertensión	34,9	24,3
Obesidad	34,2	29,5
Exceso de peso	87,4	69,5
Obesidad abdominal	27,9	50,0
Glicemia elevada	44,7	20,8
Colesterol alto	36,3	26,9
Consumo de tabaco	32,8	33,9
Diabetes	9,7	5,2
Actividad física insuficiente	13,3	33,9

1. ¿Qué porcentaje de hombres y mujeres presenta riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular por realizar poco ejercicio físico?
2. ¿Cuál es el factor de riesgo que más prevalece tanto en hombres como en mujeres?