

Guía Bienestar y salud: Comparación de Dietas  
III° medio

|        |        |
|--------|--------|
| Nombre | Fecha: |
|--------|--------|

OA1: Analizar sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana.

Actividad semana 30 de marzo al 03 Abril

Investigue en diversas fuentes y responda lo que a continuación se plantea. Su trabajo terminado o cualquier consulta que le inquiete durante el desarrollo de la actividad puede enviarlo a [julieta.ilse@gmail.com](mailto:julieta.ilse@gmail.com)

- 1.- ¿Cómo está tu salud? Especifique que aspectos toma en cuenta para determinar si tiene una salud adecuada (buena) o no. Sea detallado en su explicación.
- 2.- ¿Cómo cree usted que se encuentra la salud de los chilenos en la actualidad? Sea detallado en su explicación
- 3.- Respecto de la alimentación y específicamente de las dietas que son practicadas comúnmente por muchas personas, Investigue:

a) Defina los conceptos

Nutrición:

Nutrientes:

Dieta equilibrada:

b) Explique ¿cuál (es) es(son) la(s) diferencia(s) entre una dieta Vegetariana y una dieta Vegana?

c) **Compare ambos tipos de dieta y elabore un afiche informativo** (tamaño de una hoja de oficio o carta, si quiere use cartulina), **sobre los riesgos de adoptar este tipo de dietas en la adolescencia,**

Bibliografía sugerida:

Estudio sobre conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182013000200006&Ing=en&nrm=iso&tlng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182013000200006&Ing=en&nrm=iso&tlng=en)

Libro en PDF: nutrición y alimentación humana, Universidad de Murcia

<https://bit.ly/36sxzCr>

## Pauta para evaluar material informativo (díptico, afiche, cartel)

Los niveles de desempeño propuestos son:

**Criterios:** **CL:** Completamente logrado; **ML:** Medianamente logrado; **PL:** Por lograr

| CRITERIOS                      | INDICADORES   | Nivel de desempeño |    |    |
|--------------------------------|---|--------------------|----|----|
|                                |   | CL                 | ML | PL |
| Contenido                      | El contenido es pertinente y coherente con el propósito del material.   |                    |    |    |
|                                | Incorpora información de buena calidad y confiable.   |                    |    |    |
|                                | Incluye información o detalles que aportan valor a la propuesta.  |                    |    |    |
| Lenguaje visual                | Se incluyen imágenes relacionadas con la temática y que aportan información.  |                    |    |    |
|                                | La relación texto escrito-imágenes está bien balanceada.  |                    |    |    |
|                                | La información es fácil de comprender a primera vista.  |                    |    |    |
|                                | No está sobrecargado de elementos que dificultan la comprensión.  |                    |    |    |
|                                | Incorpora recursos gráficos que facilitan la comprensión de la información (tablas, gráficos, esquemas, entre otros). |                    |    |    |
| Organización de la información | El orden de lectura es claro y fácil de seguir.   |                    |    |    |
|                                | Los textos escritos son breves y bien redactados.   |                    |    |    |
|                                | Se hace un buen uso del espacio disponible de forma de aportar a la claridad de la lectura.                           |                    |    |    |
| Formato y atractivo visual     | Se emplean dimensiones apropiadas al formato usual.   |                    |    |    |
|                                | Los colores, formas y tamaño de los recursos resultan apropiados y agradables a la vista.                             |                    |    |    |
|                                | El recurso en su conjunto genera un impacto positivo que invita a leerlo.   |                    |    |    |