

Departamento de Ciencias 2020.

**Profesor: José Baptista M.**

**SOLUCIONARIO GUÍA 2**

**8º BÁSICO CIENCIAS NATURALES**

**Período: del 20/04 al 24/04**

**Unidad I: Nutrición y salud.**

**Objetivo general:** (**OA 6,7)** Reconocer la importancia de la alimentación saludable y la actividad fisica, e identificar los trastornos que produce una alimentación no equilibrada.

**Objetivos específicos:**

* Conocer una guía de alimentación sana propuesta por el Minsal.
* Calcular el IMC y su utilidad.
* Identificar los beneficios de la actividad física.
* Conocer los trastornos alimentarios más frecuentes.

**ACTIVIDAD N° 1**.



**PLATO DE PORCIONES DE ALIMENTOS**

A partir del plato de porciones de alimentos, responde las siguientes preguntas:

**1.¿Por qué crees que el agua ocupa el centro del plato?**

 Porque permite mezclar de los alimentos que ingerimos y para mantenernos siempre hidratados ya que de esta forma mis órganos funcionan de una forma más eficiente.

**2.¿Qué significa que la actividad física rodee el plato?**

Significa que es necesaria para ayudar al metabolismo de los nutrientes y a mantenernos más sanos y activos.

**3.¿Por qué crees que los alimentos como la comida chatarra, los helados y las golosinas se ubican fuera del plato?**

 Porque son alimentos que contiene mucha cantidad de grasa y azúcares, que no benefician el funcionamiento óptimo de un organismo.

**4.¿Crees que es correcto decir que deben evitarse esos alimentos? ¿Por qué?**

 Si deben evitarse por lo anteriormente señalado, y además, son alimentos que tiene mucho condimento y por lo regular sale más costoso que preparar algo en casa que sirve inclusive para toda la familia y es más saludable.

**5.¿Qué efectos tendría para nuestra salud consumir por un período prolongado y en gran cantidad alimentos como los que se encuentran fuera del plato?**

Porque provocan graves enfermedades como la obesidad, la diabetes, hipertensión arterial, entre otras, y no deberían consumirse de forma regular.

**ACTIVIDAD N° 2:** Lee la siguiente información y responde lo solicitado:

 El estado nutricional de las personas da cuenta de la relación entre la ingesta de nutrientes y su utilización. **El IMC** (índice de masa corporal) se utiliza para estimar el estado nutricional y se calcula de la siguiente forma:

***IMC = masa (kg)***

 ***estatura(2) (m2)***

 El valor del IMC se compara con los valores estándar que se encuentra en una tabla como la siguiente:



A partir de la información anterior, responde las siguientes preguntas:

Respuestas personales

1.**Calcula tu IMC:** 89 Kg = 89 kg = **29,6**

 1,76 x 1,76 3.0

**2. ¿Cuál es la interpretación del resultado de tu estado nutricional?**

Obesidad leve.

3. ¿**Qué significa para ti esa interpretación? ¿Qué debes hacer?**

Que estoy en un peso que no es el adecuado, por lo tanto debo evitar consumir muchos carbohidratos y/o grasas, realizar actividad física regular al menos 30 minutos al día y tomar hora con el nutricionista para el control de mi peso.

**ACTIVIDAD N° 3:** **¿Cuáles crees que son los beneficios de la actividad física?**

* Reduce el riesgo de padecer muchas enfermedades no transmisibles.
* Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
* Aumenta la densidad ósea, fortaleciendo los huesos y ayudando a prevenir la Osteoporosis.
* Fortalece los músculos y mejora la forma y capacidad física.
* Mejora el estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
* Contribuye al desarrollo integral de la persona, sobre todo en niños y jóvenes.

**ACTIVIDAD N° 4:** Ingresa al siguiente link <https://youtu.be/A2fbUR4A4M4>donde podrás visualizar un video que muestra los **trastornos alimentarios más frecuentes.** Identificalos y realiza un resúmen de las ideas más importantes.

 El video muestra que los trastornos alimentarios mas frecuentes que son la bulimia y la anorexia. La bulimia se caracteriza porque quien la padece se da  **grandes atracones de comida** (comiendo en exceso) y después trata de compensarlo con medidas drásticas, como por ejemplo el **vómito inducido** para evitar subir de peso, en caso contrario, la anorexia se caracteriza por una imagen corporal distorsionada y el miedo injustificado a subir de peso, por ello inicia una disminución progresiva del peso mediante ayunos y la reducción de la ingesta de alimentos. La causa que ocasiona generalmente es por ansiedad y depresión.

**ACTIVIDAD N° 5:** Reflexiona lo siguiente: **¿Para qué sirve lo que aprendiste hoy? Respuesta personal**

 Con la actividad de hoy aprendí lo importante que es alimentarse de forma saludable así como la actividad física para mantener buena salud y el buen funcionamiento de nuestros órganos. Además aprendí a realizar el cálculo del IMC para así tomar algunas medidas para controlar mi peso. Me pareció interesante conocer los trastornos alimentarios más frecuentes.