

**Departamento de Ciencias Naturales**

**CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA – 3°Medio**

**GUÍA APRENDIZAJE.**

Estimado alumno, debido a las actuales circunstancias y hasta que la situación se normalice, te invitamos a trabajar desde tu casa, leer esta guía e ir respondiendo las actividades propuestas. Es de suma importancia evidenciar lo que vas aprendiendo y las dudas que surjan de tu trabajo.

El objetivo de esta actividad es lograr que adquieras conocimientos y habilidades primordiales para afrontar tu siguiente desafío: el año 2020.

**Envía tus respuestas y dudas al correo** fisicalistal2020@gmail.com **Muchas gracias**

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre |  |
| Curso |  |
| Correo electrónico |  |
| Fecha  |  |

**MÓDULO 1. BIENESTAR Y SALUD.**

**UNIDAD 1.** Salud humana y medicina: ¿cómo contribuir a nuestra salud y a la de los demás?

**OBJETIVO.** Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).

**ACTIVIDADES.**

1. **CONCEPTOS CLAVES.**

**Con ayuda del texto del estudiante (pág. 18 - 20) responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:**

1. ¿Qué es la salud?
2. ¿qué factores influyen en ella?
3. ¿cómo prevenir enfermedades infectocontagiosas?
4. ¿cómo resolver problemas de salud cotidianos?
5. ¿Cómo se relacionan las distintas medicinas?
6. **¿CÓMO ES NUESTRA SALUD?**

**ACTIVIDAD PÁG. 21.**

1. Observe el esquema de los componentes de la salud (pág. 20) y responda ¿Por qué la salud no solamente guarda relación con aspectos físicos?
2. Revise la tabla de datos de la pág. 21 y responda ¿Qué enfermedades se pueden asociar a factores mentales o sociales?
3. **DIETAS VEGANAS Y VEGETARIANAS.**

**ACTIVIDAD 5 PÁG. 23.**

**Para realizar el análisis y reflexión de la actividad lea la siguiente información.**

**¿Cómo obtener los nutrientes esenciales que necesitamos?**

* **Proteínas.** Este nutriente se obtiene con la ingesta de carne, pescado, lentejas, huevo y lácteos.
* **Hidratos de carbono.** Se distinguen entre los de lenta absorción que permiten liberar energía durante más tiempo y los de rápida absorción. Los primeros se encuentran en el pan, los cereales, la escarola, las legumbres y la pasta, mientras que los segundos están presentes en los zumos, los refrescos y los snacks o aperitivos.
* **Grasas.** Las más saludables son las de origen vegetal de alimentos como el aguacate, los frutos secos, las semillas, las aceitunas y el aceite de oliva.
* **Vitaminas.** Ayudan a regular el organismo y están presenten en las verduras, las frutas y la leche.
* **Minerales.** Algunos como el calcio son esenciales para el crecimiento de los huesos. Otros como el hierro se pueden obtener de productos vegetales y animales, aunque se absorben mejor de los primeros.
* **Fibra.** Sólo se encuentra en alimentos vegetales y ayuda a regular el tránsito y prevenir enfermedades cardiovasculares.
* **Agua.** El 80 por ciento del cuerpo está compuesto por agua, por tanto, conviene beber entre 6 y 8 vasos al día para estar hidratados.

**Riesgos de una dieta vegetariana**

Para llevar una dieta equilibrada hay que consumir de todos los grupos de alimentos teniendo en cuenta que la mitad deben ser frutas y verduras y, el resto, estar repartido entre proteínas, hidratos y una mínima parte de grasas.

1. Huesos débiles. A pesar de que una dieta vegetariana puede contener cantidades suficientes de calcio y vitamina D, nutrimentos necesarios para la salud ósea, se ha reportado que los vegetarianos tienen aproximadamente 5% menos densidad mineral ósea que los no vegetarianos.

2. Deficiencia de vitamina B12. Estudios señalan que los omnívoros tienen un poco más de riesgo de padecer alguna enfermedad cardiovascular que quien adopta una dieta vegetariana, sin embargo, un potencial riesgo para aquellas personas que no consumen carne radica en la deficiencia de vitamina B12, lo que puede comprometer la salud cardiovascular.

 3. Insuficiencia de ácidos grasos omega 3. Las investigaciones señalan que los vegetarianos tienen niveles bajos de ácidos grasos omega 3, especialmente de EPA y DHA, los cuales son benéficos para la salud cardiovascular.

 4. Anemia. El insuficiente aporte de hierro y vitamina B12 puede llevar al desarrollo de la anemia en personas que llevan una dieta vegetariana muy estricta.

En el caso de la anemia por deficiencia de hierro, el nulo aporte de hierro tipo “hem” (proveniente de la carne), puede ser remplazado por un adecuado consumo de alimentos con alto aporte de hierro en combinación con vitamina C, lo que ayudará a que el hierro sea más biodisponible y así se eviten problemas de anemia.

 5. Bajo aporte de proteínas. Una de las fuentes más importantes de proteína en la dieta omnívora, son los productos de origen animal, por lo que, al enfrentarse con una dieta vegetariana, el aporte de proteínas es la primera dificultad a vencer.

**Plazo de entrega: 15/05/2020**

**Recuerda enviar tus dudas y respuestas a los correos:** **físicalistal2020@gmail.com** **(3°A-B-E) o** **mendezcanamaria@gmail.com** **(3°C-D-F-G-H).**

**Si no tienes conectividad a internet puedes dejar tus respuestas en el establecimiento en UNIDAD TÉCNICA PEDAGÓGICA.**

**Muchas gracias.**