

**Departamento de Ciencias Naturales**

**Ciencias para la ciudadanía - 3°Medio**

**ORIENTACIONES DE 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** físicalistal2020@gmail.com **(3°A-B-E) o** mendezcanamaria@gmail.com **(3°C-D-F-G-H).**

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

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

**TEMA: superalimentos (página 24 – 25 del texto)**

**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).

**ACTIVIDAD PREVIA.**

1. **¿Qué tipo de nutrientes consideras una dieta balanceada?**
2. **Menciona cinco alimentos saludables y explica por qué lo son.**

**INTRODUCCIÓN.**

**Nos hemos olvidado del verdadero propósito de comer que es nutrir nuestro cuerpo.** Actualmente los alimentos refinados, procesados, fritos, dulces y grasos son las opciones más rápidas y fácilmente disponibles. Con ellos saciamos nuestro apetito sin conseguir los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para ser vitales*.*

Los **superalimentos** son un concepto que describe aquellos alimentos que tienen altas concentraciones de nutrientes beneficiosos para el organismo, como antioxidantes, vitaminas, ácidos grasos, proteínas, entre otros. Si bien, no es un término técnico, sino que es más bien ocupado en la industria del marketing más que en el ambiente científico.

Algunos de los principales alimentos que entran dentro de estos “Superalimentos” son:

* **Maqui.** Los beneficios para la salud de este fruto, se deben principalmente por su alto contenido de antioxidantes: polifenoles, antocianinas y flavonoles, que tienen efectos en retardar el envejecimiento celular y contrarrestar la acción de los radicales libres en nuestro cuerpo. Además, posee una gran cantidad de fibra dietaria, contribuyendo a proteger al sistema cardiovascular.
* **Quinoa.** Posee un alto contenido de proteínas de alto valor biológico, pudiendo ser comparadas con la calidad proteica de legumbres, carnes y lácteos. Además, tiene el beneficio de que es apta para celiacos, ya que no contiene gluten. Tiene un rol importante en la reducción del colesterol y la glucosa en plasma, teniendo excelentes resultados en mejorar el perfil bioquímico y lipídico de diabéticos. También mejora el proceso de enfermedades degenerativas como el azheimer, artritis, cáncer, osteoporosis y enfermedades cardiovasculares.
* **Salmón.** Comer salmón 1 o 2 veces a la semana cumple prácticamente todas las necesidades de grasas omega 3 de tu organismo. El consumo regular de pescado graso se asocia con un menor riesgo de demencia y enfermedades cardiovasculares. Además, el salmón es muy rico en proteínas de alta calidad y muchos nutrientes: potasio, selenio, vitaminas B1, B3, B6 y B12.
* **Arándanos.** Pueden mejorar la memoria. Los arándanos son increíblemente sabrosos y contienen bastantes nutrientes en comparación son su valor calórico. Destacan por su contenido en antioxidantes. Además, reducen significativamente la presión sanguínea y los indicadores de colesterol LDL oxidado.
* **Ajo.** El ajo es un alimento muy nutritivo que contiene varios compuestos bioactivos. El extracto de ajo puede disminuir considerablemente la presión sanguínea. Reduce los triglicéridos y el colesterol en sangre. El ajo también puede matar microbios como bacterias y hongos.
* **Carne de vacuno sin procesar.** La carne es una de las mejores fuentes de proteína, es rica en ácidos grasos saludables y muchas vitaminas y minerales.
* **Hígado.** Los órganos son, en realidad, las partes más nutritivas de un animal y la más nutritiva de todas es el hígado. Concentra muchos nutrientes fundamentales como hierro, B12 y algunos otros. Una ración de 100 gramos de hígado de vaca contiene. En otras palabras: Comer hígado una vez a la semana aumentará considerablemente tu consumo de nutrientes fundamentales.

**ACTIVIDAD.** Con ayuda del texto y la información entregada responde.

1. ¿Qué son los superalimentos?
2. Seleccione algunos superalimentos y cree tres recetas que los incluyan
3. Explique cuatro beneficios de algunos superalimentos.
4. ¿Cuáles son los riesgos de basar el cuidado de la salud en información no comprobada científicamente?

**AUTOEVALUACIÓN.** ¿Cómo evalúa el trabajo realizado? Aplique la pauta de la ***página 255***

**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.*** 