



GUÍA N°4 (CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA) (3° MEDIOS)

Módulo semestral: Bienestar y salud Unidad N° 1: “Salud Humana y Medicina”

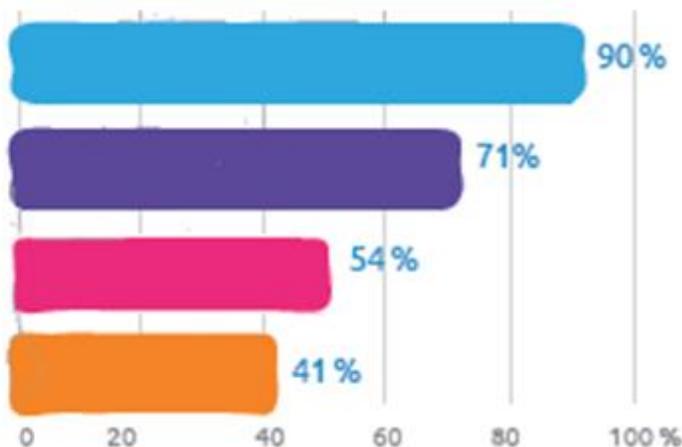
Objetivos:

- Determinar los factores que influyen en una vida saludable.
- Identificar los trastornos alimenticios.

La alimentación y nutrición

La alimentación y la nutrición, corresponde a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. Según un estudio de la Fundación Chile (2017), en nuestro país las personas están ahora más preocupadas de llevar una alimentación saludable, como muestran el siguiente gráfico:

- La comida preparada en casa es más sana que las comidas procesadas.
- Prefiero marcas que sean transparentes respecto del origen de los ingredientes y de los métodos de procesamiento de los alimentos.
- Me fijo en la información nutricional a la hora de elegir los alimentos que compro.
- Mientras menos ingredientes tenga un producto, más sano será.



1- En base al gráfico anterior, responde: ¿Qué tan de acuerdo o en desacuerdo estás con la gráfica anterior? Fundamenta tu respuesta;



2- Encuentre en la sopa de letras los 15 conceptos relacionados con alimentación y nutrición:

Z	V	V	Q	D	I	T	R	A	S	T	O	R	N	O	S	X
I	Y	A	W	T	B	A	T	I	I	S	I	J	P	V	U	O
T	K	G	O	Q	U	K	N	I	Z	X	Q	N	R	I	A	A
D	K	R	L	Y	L	B	P	O	I	F	V	N	O	T	L	V
O	E	E	A	X	I	W	P	L	R	C	W	U	T	A	U	E
V	A	S	A	O	M	I	H	R	G	E	U	T	E	M	E	I
U	R	I	N	P	I	I	T	I	X	J	X	R	Í	I	N	O
H	Z	Ó	A	U	A	J	U	W	E	A	K	I	N	N	X	P
D	X	N	Q	M	T	O	Q	Z	S	M	P	E	A	A	Q	Y
P	P	E	A	U	E	R	B	M	Q	U	O	N	S	S	I	F
H	E	E	V	G	A	N	I	E	A	D	U	T	U	I	W	D
Z	L	Q	D	U	U	A	A	C	S	S	N	E	J	R	E	W
A	S	Z	I	D	Z	A	O	Z	I	I	M	S	F	U	E	E
V	I	O	L	E	N	C	I	A	A	Ó	D	L	U	L	Y	E
E	M	A	L	T	R	A	T	O	B	H	N	A	S	X	O	W
C	A	R	B	O	H	I	D	R	A	T	O	S	D	Z	F	N
F	L	I	N	O	W	E	W	D	E	P	O	R	T	E	O	I

- Trastornos
- Agua
- Obesidad
- Bulimia
- Desnutrición
- Anorexia
- Nutrientes
- Proteínas
- Vitaminas
- Deporte
- Carbohidratos

2-Cuál de estas enfermedades no es un trastorno alimentario. Fundamente su respuesta:

- Anorexia Raquitismo Sífilis Bulimia Obesidad

3- Agrupa los números de la izquierda en la derecha, de las enfermedades relacionadas con la obesidad y el sedentarismo:

1- Enfermedad cardiaca.	
2- Colesterol alto.	
3- Arritmia.	
4- Lupus.	
5- VIH/SIDA.	
6- Enfermedad vascular.	
7- Migraña crónica.	
8- Derrame cerebral.	
9- Enfermedad respiratoria.	
10- Lepra.	

4- Averigua y responde:

- ¿Qué es un transgénico y como se produce como alimento?
- ¿Los alimentos transgénicos son buenos o malos para la salud?



Radiación Ultravioleta

En cantidades pequeñas, las radiaciones ultravioleta son beneficiosas para la salud y desempeñan una función esencial en la producción de vitamina D. Sin embargo, la exposición excesiva a ellas se relaciona con diferentes tipos de cáncer cutáneo, quemaduras de sol, envejecimiento acelerado de la piel, cataratas y otras enfermedades oculares. También se ha comprobado que estas radiaciones aminoran la eficacia del sistema inmunitario.

UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11+	
Low (1,2)		Moderate (3,4,5)			High (6,7)		Very high (8,9,10)			Extreme (11+)	
Green PMS 375		Yellow PMS 102			Orange PMS 151		Red PMS 032			Purple PMS 265	

Table 4: Presenting the UVI: International colour codes!

- 1- En relación a la tabla de índice de radiación ultravioleta, responde: ¿Qué crees que significan los colores y los números en dicha tabla? Fundamenta tu respuesta:
- 2- ¿Qué precauciones tomarías si debes salir a la calle y dicha tabla marca 11+?
- 3- Si estuviera nublado ¿Deberías protegerte de la radiación ultra violeta del sol? Fundamenta tu respuesta.