



**COMO VOY
EN MIS APRENDIZAJES**



Curso: 3° Medio

Asignatura: Biología

Profesor: Sergio Urrejola

Objetivos:

- Identificar características de los macronutrientes
- Identificar características de los micronutrientes
- Interpretar desde el punto de vista nutricional etiquetas de alimentos
- Determinar IMC
- Diferenciar Alimentación de Nutrición

BIENESTAR Y SALUD

RESUELVA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES

Actividad N°1: Desarrolla

- A partir de los componentes de la salud ¿Por qué la salud no solamente guarda relación con aspectos físicos?
- Revisa la tabla de datos (ENS). ¿Qué enfermedades se pueden asociar a factores **mentales** o **sociales**?
- Considera otros datos de la ENS. Sintetiza y agrupa la información según el componente de salud relacionado.

ENCUESTA NACIONAL DE SALUD (ENS)

Migrañas o dolores de cabeza frecuentes	8,5%	(7,2%- 10,0%)
Várices en las piernas	8,0%	(6,9%- 9,3%)
Bocio, enfermedad a la tiroides hipertiroidismo o hipotiroidismo	7,0%	(5,9%- 8,2%)
Artrosis de rodilla	5,7%	(4,8%- 6,8%)
Insomnio	5,6%	(4,6%- 6,8%)
Asma	5,4%	(4,5%- 6,5%)
Cirrosis hepática, hígado graso o daño crónico al hígado	5,2%	(4,2%- 6,3%)
Problemas benignos a la próstata o Hipertrofia prostática	3,9%	(2,8%- 5,4%)
Úlcera péptica, de estómago o duodeno	3,5%	(2,8%- 4,3%)
Artrosis de cadera	3,1%	(2,5%- 3,7%)

Actividad N°2 Responde las siguientes preguntas

1) ¿Qué alimentos debes comer en mayor proporción? ¿En qué te basas para tu elección?

2) ¿De qué depende la cantidad y tipos de alimentos que una persona debe consumir?

3) ¿Por qué es importante realizar actividad física en forma regular? Indica 4 beneficios

Actividad N°3 Completa la siguiente tabla

Nutrientes	Principales funciones	Alimentos en que se encuentran.
Proteínas		
Carbohidratos		
Lípidos		
Vitaminas		
Sales minerales		

Actividad N°4: De acuerdo con lo que revisaste sobre alimentación y nutrición. ¿Cuál es la principal diferencia entre ambos conceptos?

¿QUÉ ES ALIMENTACIÓN?

¿QUÉ ES NUTRICIÓN?

Actividad N°5 INTERPRETA.

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

A) ¿Por qué crees que el agua ocupa el centro del plato?

B) ¿Qué significa que la actividad física rodee al plato?

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

D) ¿Crees que es correcto decir que deben evitarse esos alimentos?

E) ¿Qué efecto tendría para nuestra salud consumir por un período prolongado y en gran cantidad alimentos como los que se encuentran fuera del plato?

Actividad N°6 Lectura de etiqueta para una vida saludable

¿Para qué sirve la información nutricional que viene en los envases de los alimentos?

Información nutricional de los alimentos

A continuación te presentamos la información nutricional que contiene una caja de leche sin sabor descremada de un litro. A partir de ella, realiza las siguientes actividades.

1. Encierra con **rojo** los nutrientes.
2. Encierra con **azul** donde se indica a qué equivale una porción.
3. Encierra con **verde** donde se indican las porciones que trae el envase.
4. Encierra con **morado** donde se indica la cantidad de nutrientes por porción.
5. Encierra con **naranja** donde se indica la cantidad de nutrientes por 100 mL.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso 200 mL		
Porciones por envase: 5		
	100 mL	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
Carbohidratos (g)	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
		(*)
Vitamina B ₂ (mg)	0,2	24 %
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Yodo (µg)	9	13 %
Cinc (mg)	0,4	5 %

(*) % en relación a la dosis diaria recomendada.

Actividad N°7: De acuerdo a la información nutricional responde las preguntas.

A) ¿A cuántos ml. Equivale una porción?

B) ¿Cuántas porciones tiene el envase? ¿A cuántos ml. Equivalen?

C) Si un vaso de leche corresponde a una porción de 200 ml. ¿qué cantidad de energía (Kcal) aporta?

D) ¿Crees que te sirve esta información en tu vida diaria?

Actividad N°8: De acuerdo a las tablas entregadas determina el IMC de cada integrante en la casa

Aplicando la fórmula que se te presenta a continuación, determina el IMC de cada miembro de tu familia. Puedes utilizar calculadora si deseas. Identifica su estado nutricional según la tabla anterior.

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa (kg)}}{\text{Estatura}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Ejemplo: $\frac{55 \text{ kg}}{1,60^2 \text{ m}} = \frac{55 \text{ kg}}{1,60 \times 1,60 \text{ m}} = \frac{55 \text{ kg}}{2,56 \text{ mts}} = 21,4$ **IMC**

FAMILIAR	PESO / ESTATURA	IMC	ESTADO NUTRICIONAL
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Para el estado nutricional utilice la tabla que se muestra



Índice de Masa Corporal	Tu rango
15 o menos	Delgadez muy severa
15 – 15.9	Delgadez severa
16 – 18.4	Delgadez
18.5 – 24.9	Peso Saludable
25 – 29.9	Sobrepeso
30 – 34.9	Obesidad Moderada
35 – 39.9	Obesidad severa
40 o más	Obesidad muy severa (obesidad mórbida)

Actividad N°9 se presenta un texto con información sobre las diferencias entre alimentación y nutrición. Elabora un cuadro comparativo con texto que ordene gráficamente la información que contiene.

La Alimentación y la Nutrición son dos conceptos que hay que diferenciarlos:

- **La Alimentación:** Es un proceso voluntario y consciente, suele estar condicionada por factores externos tales como hábitos y creencias culturales y religiosas, accesibilidad a determinados nutrientes, presión de la publicidad, recursos económicos, etc. De ahí que es educable, así pues, es importante que la educación intervenga primero desde la familia y después desde la escuela en la construcción de conocimientos y actitudes que ayuden a los niños a tomar decisiones sobre su propia alimentación.
- **La Nutrición:** Es un concepto que está relacionado con una serie de mecanismos fisiológicos a través de los cuales el organismo transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos mediante la digestión, que comienza con la masticación.

Una alimentación completa, variada, adecuada y suficiente, permite que el organismo funcione con normalidad, es decir que cubra por un lado las necesidades básicas y por otro reduce el riesgo de resistir enfermedades o ciertos trastornos alimentarios, como anorexia, bulimia, desnutrición, obesidad, entre otras.

Actividad N°10: Une con flechas cada nutriente con sus características principales:

