

ALIMENTOS, NUTRIENTES Y ESTADO DE SALUD

Conteste las siguientes preguntas para los casos A, B y C:

1. ¿Qué condiciones de salud tiene al parecer esta persona?
2. ¿Qué nutrientes le recomienda consumir?
3. ¿A través de qué alimentos comunes los puede consumir?
4. ¿Qué nutrientes no le recomendarías consumir?
5. ¿Qué otras recomendaciones le darías para mejorar su estado de salud?

Ejemplos de casos:

- A. Cecilia tiene 16 años. Es una chica muy activa, le gusta jugar y conversar durante el recreo, olvidando a veces comer su colación. Hace gimnasia rítmica 4 veces a la semana. A pesar de consumir un desayuno y almuerzo balanceados, Cecilia tiene un peso muy bajo.
 - B. Roberto tiene 13 años. Le gusta jugar fútbol durante el recreo, pero nunca olvida comer su colación, la cual generalmente es una golosina dulce. Fuera del colegio, a Roberto le gusta ver televisión y dibujar. Últimamente, su mamá lo encuentra más “gordito”.
 - C. Carmen tiene 30 años. Es una persona muy responsable, pero está ocupada todo el día, lo que le causa estrés. Carmen fuma cigarrillos para relajarse y le gusta compartir con sus amigos unas copas de alcohol. Carmen tiene dolor en su cuerpo, especialmente en sus huesos y articulaciones. Además hace varias semanas que se encuentra resfriada y no logra sanarse.
-

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
En esta actividad se evalúa	Las y los estudiantes muestran en esta actividad los siguientes desempeños:
Apreciar las ventajas de una dieta equilibrada y conocer los principales problemas de salud derivados de una mala nutrición	› Investigan principales características y funciones en el organismo de alimentos de consumo cotidiano. › Explican las necesidades de nutrientes del organismo considerando los efectos de algunos nutrientes como azúcares, grasas saturadas y sodio contenidos en alimentos de consumo cotidiano. › Analizan situaciones de desequilibrio en la salud en base a evidencias de enfermedades como osteoporosis, hipertensión, obesidad, anorexia y bulimia. › Evalúan conductas alimentarias y físicas asociadas a la prevención del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas. › Ejecutan una investigación científica de acuerdo al cronograma de trabajo que diseñaron. › Plantean conclusiones de una investigación en base a las evidencias, resultados, análisis del comportamiento de una variable en estudio y las inferencias e interpretaciones formuladas.