

1er Nivel Medio

Indicadores de salud

- › Los estudiantes calculan su tasa metabólica basal (TMB) (Kcal/día) para conocer su requerimiento de energía, de acuerdo a las siguientes fórmulas:

$$\text{Niños: } (17,5 \times \text{masa}) + 651$$

$$\text{Niñas: } (12,2 \times \text{masa}) + 746$$

- › Registran su TMB y discuten en torno a ese requerimiento energético para la sobrevivencia del organismo (la cantidad de energía mínima que el organismo necesita para sobrevivir).
- › Multiplican su TMB por el factor que corresponde a su actividad física para calcular aproximadamente su tasa metabólica diaria.

FACTOR DE ACTIVIDAD FÍSICA	HOMBRES	MUJERES
Actividad física ligera	1.60	1.50
Actividad física moderada	1.78	1.64
Actividad física intensa	2.10	1.90

- › Registran sus resultados.
- › Por medio de una breve investigación, contestan preguntas como:
 - ¿Qué factor puede aumentar mis requerimientos de energía?
 - ¿Qué tipo de actividad física y frecuencia pueden aumentar mis requerimientos de energía?
- › Comunican sus resultados al resto del curso.
- › Guiados por la o el docente definen metabolismo.

Observaciones a la o el docente

El factor para calcular la tasa metabólica diaria puede variar hasta 2 según la cantidad y tipo de actividad física de una estudiante. Sin embargo, en Chile, el porcentaje de obesidad y sobrepeso sugieren que la mayoría de los escolares tienen una actividad física ligera, característica del sedentarismo.

OF11

Apreciar las ventajas de una dieta equilibrada y conocer los principales problemas de salud derivados de una mala nutrición

Actitudes

- Trabajar y tratar datos con rigurosidad, precisión y orden.
- Cuidar la salud de las personas y ser consciente de las implicancias éticas en las actividades científicas.