



Asignatura: Ciencias

Octavo Básico.

Profesora: Anita Martínez Ambiado.

Unidad 1: Cuerpo humano en acción.
Guía 3: Tomando conciencia y cuidado de mi cuerpo.

Nombre: _____

Hola, Espero que hayas podido trabajar bien en la **guía y en tu cuadernillo de actividades** que eran las tareas que debías realizar en la **guía 2**. Vamos a ver que nuevos desafíos nos planteamos para esta nueva oportunidad de seguir aprendiendo.

No olvides que la palabra ¡No puedo! Solo nos bloquea la inmensa capacidad con la que hemos sido creados para aprender... **¡tú puedes, siempre puedes. Jamás lo dudes!**

Actividad 1: Antes de continuar con la guía realiza una lectura comprensiva de las **páginas. 18 - 19 - 20 - 21 - 22 -23** de tu libro del estudiante (libro con colores)

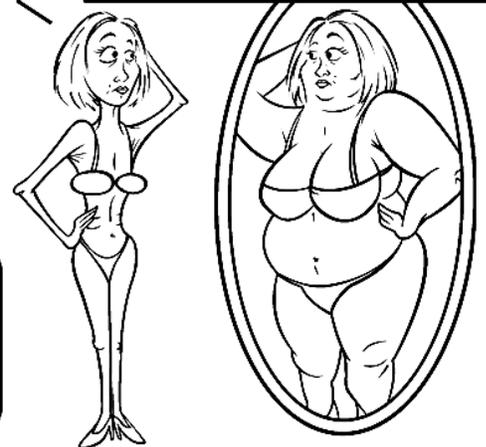
Actividad 2: Terminada de leer tu libro dirígete a tu libro de actividades (libro más delgado) **páginas. 20 - 21 - 22 -23** "Examinar los resultados de una investigación"

¿Has oído frases como esta?

Mi Abuelita, dice que los niños gorditos son más sanos y lindos. Amo a mi Abu que hace mis gustos.



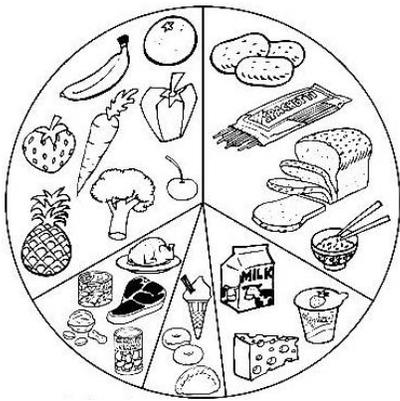
Odio mi cuerpo, me miro al espejo y aún me veo gorda. Todas mis compañeras son delgadas y lindas ya no sé qué más hacer...



La profesora dice que debo desayunar antes de venir a clases, pero naaah me carga desayunar. Pero ahora me cuesta concentrarme en clases. ¿Será por hambre?



Cuántas historias basadas en mitos sobre la alimentación:
¿Debo dejar de comer para estar delgado? ¿Debo hacer una dieta estricta para no engordar? ¿Debo ser delgada como esa chica para ser perfecta? Si a mi hijo no le gusta algo, le doy lo que me pida.



No olvides que: Todas las células del cuerpo están en un proceso de continuo desgaste; por ello debe ser **reparado, construido, fortalecido y protegido**. En estos procesos participan sin dudar **los alimentos**.

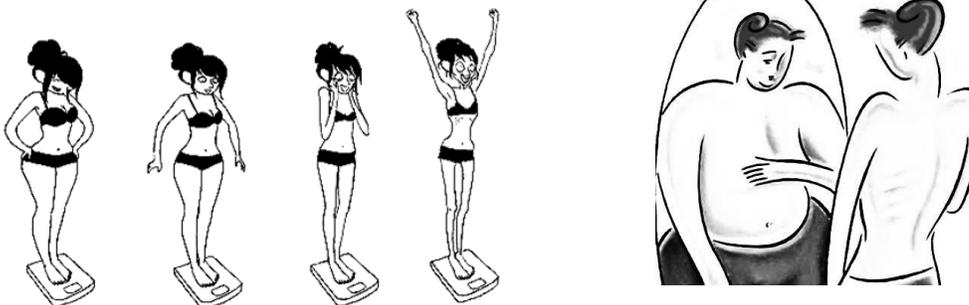
La **nutrición es la ciencia que trata sobre la composición de los alimentos**, y sobre la manera en la que el organismo utiliza los nutrientes contenidos en la dieta. Además la nutrición también se ocupa de los cambios de alimentos que la persona requiere debido a alguna enfermedad o situación que ocurra en su organismo, como también debido a los excesos o deficiencias de nutrientes.

Los alimentos cumplen tres funciones muy importantes:

- **Constructores:** Los alimentos constructores son aquellos que contienen como nutrientes las proteínas. Estos alimentos construyen y reparan tejidos y órganos. Ejemplo: carnes, leche y derivados, quinua, garbanzos, entre otros.
- **Energéticos:** Son útiles para desarrollar funciones normales, como la respiración, y para llevar a cabo las actividades diarias, como correr y escribir. Los alimentos energéticos son los que contienen glúcidos (tubérculos, pastas, panes, tortas y dulces) y lípidos (aceites, palta, maní, almendras y aceitunas).
- **Reguladores:** Son los que se necesitan en mínima cantidad y son necesarios para mantener la buena salud. Un alimento es regulador cuando contiene vitaminas y minerales

¿Qué produce una alimentación no equilibrada?

Cuando se ingiere una cantidad insuficiente de alimentos o un exceso de ellos, con bajo aporte nutricional, la dieta se desequilibra, provocando una alteración en el estado de la salud. A continuación, te presentamos algunas de las enfermedades más frecuentes relacionadas con un desequilibrio en la dieta, como son la **obesidad y la desnutrición**, y otras relacionadas con trastornos de la conducta alimentaria caracterizados por el temor a ganar masa corporal, estas son la **anorexia y la bulimia**.



1. Anorexia: Una persona anoréxica **tiene la creencia de que está subida de peso**. Por ello, prefiere no comer y pasar hambre con tal de bajar de peso. Esta enfermedad se inicia generalmente en la **adolescencia** (se puede dar tanto en mujeres como en varones). Los riesgos se relacionan con graves problemas de salud, como **desnutrición, deterioro anímico, físico y fisiológico, anemia, esterilidad, trastornos hormonales e incluso la muerte**.



2. Bulimia: Una persona bulímica es aquella que **no puede dominar la necesidad e ingerir grandes cantidades de alimento**. Luego de consumirlos, **les invade un gran temor a engordar**. Suele alternarse con episodios de ayuno o de muy poca ingesta de alimentos, pero al poco tiempo vuelven a sufrir episodios de ingesta compulsiva. Estas personas, luego de comer, **inducen el vómito para eliminar el alimento**. Estas conductas de alto riesgo causan **deshidratación, daños en el tubo digestivo, problemas fisiológicos, arritmias e incluso la muerte**.

3. Desnutrición: Se produce por una **dieta con déficit calórico**, es decir, se ingiere una cantidad de alimentos que no alcanza a cubrir los requerimientos energéticos mínimos. También se puede producir porque **los alimentos ingeridos no aportan los nutrientes necesarios en proporciones adecuadas**. El cuerpo lo compensa consumiendo sus propias moléculas: primero los carbohidratos, luego los lípidos y, por último, las proteínas. La desnutrición puede causar **ceguera, retraso del crecimiento e incluso la muerte**.



4. Obesidad: Se produce por una **dieta con exceso calórico**, es decir, **se consume una cantidad de alimentos superior a los requerimientos energéticos**. En estas condiciones, el cuerpo almacena el exceso de energía en forma de **grasa**, lo que aumenta la masa corporal. La obesidad también está relacionada con los **hábitos sedentarios y la falta de actividad física**. Esta enfermedad aumenta considerablemente el riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes**.

Si te identificas con alguna de estas enfermedades no tengas miedo de pedir ayuda.



TAREA CON NOTA: Investiga en fuentes confiables acerca de estas enfermedades y crea un afiche para informar a tu comunidad acerca de sus causas, características, tratamientos y las consecuencias para la calidad de vida de las personas que las padecen. Incorpora gráficos o tablas que muestren la relación entre la edad y la mortalidad. **Este trabajo se te requerirá al volver a clases**. Recuerda que debe ser con letra clara y legible, en una cartulina de color claro, sin faltas de ortografía, incluir imágenes y todos los datos arriba mencionados. **PARA CREAR TÚ AFICHE SOLO ESCOGE SÓLO UNA DE LAS 4 ENFERMEDADES MENCIONADAS CONSIDERA DATOS DE CHILE PARA LA INVESTIGACION.**

Actividad 3: Retroalimentación.

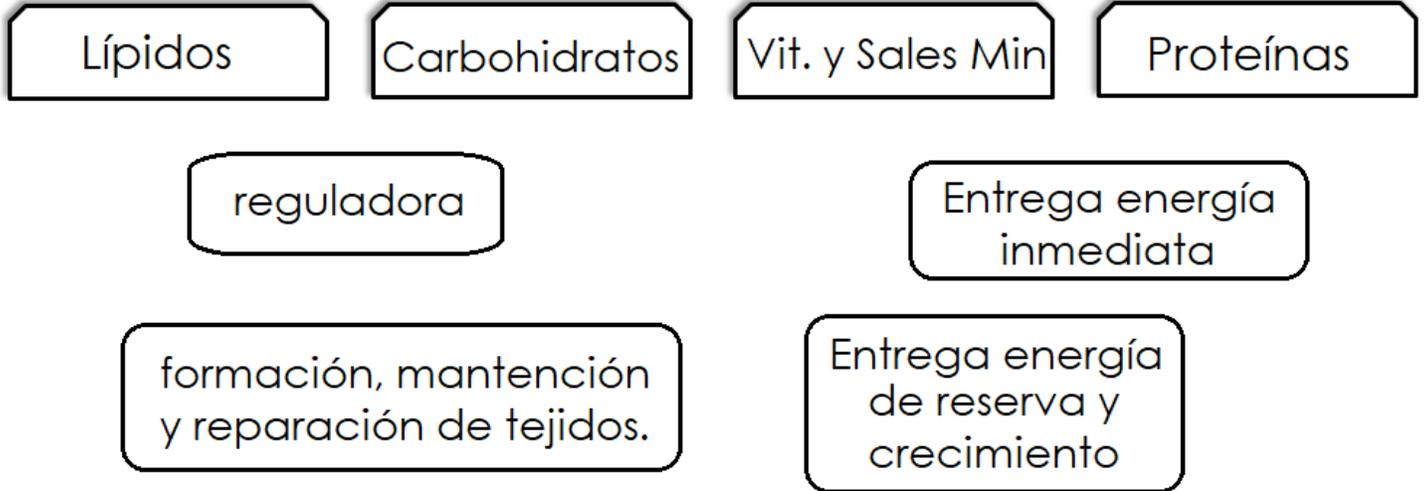
a.- Las funciones de los alimentos son: _____, _____ y _____.

b.- Los alimentos que contienen lípidos y glúcidos cumplen la función _____.

c.- Los alimentos que contienen proteínas cumplen la función _____.

d.- Los alimentos que contienen vit. y minerales cumplen la función _____.

e.- Colorea del mismo color el nutriente con su función. (por ende usaras 4 colores, prefiere colores claros)



f.- Escribe ejemplos de alimentos según su nutriente:

✍ 3 ejemplos de proteínas: _____,

✍ 3 ejemplos de lípidos: _____,

✍ 3 ejemplos de carbohidratos: _____,

✍ 3 ejemplos de vitaminas y sales minerales: _____,



¿Cómo vamos?

No te rindas!!! Siempre recuerda que eres un/a persona con muchas capacidades. Lo fundamental de esta vida es jamás de dejar de creer en ti.

g.- Calcula su TMB, TMT e IMC de los siguientes casos que se te presentan. Considera la guía 2 como ayuda para realizar esta actividad.



Algunos datos sobre Luciana

Sexo: mujer.
Edad: 14 años.
Estatura: 1,60 metros.
Masa corporal: 66 kilogramos.
Tipo de actividad física: Moderada.

↪ **TMB:**

↪ **TMT:**

↪ **IMC:**

¿Cuál es el **estado nutricional** de Luciana? **El estado nutricional de Luciana** es _____

↪ **TMB**

Algunos datos sobre Diego.

Sexo: hombre **Edad:** 14 años.
Estatura: 1,70 metros.
Masa corporal: 59 kilogramos.
Tipo de actividad física: Intenso:



↪ **TMT:**

↪ **IMC:**

¿Cuál es el **estado nutricional** de Diego? **El estado nutricional de Diego** es _____