



GUIA N° 2 BIOLOGÍA
“Ciencias para la ciudadanía”

| | | |
|------------|--|-------------|
| Nombre: | Fecha: / / 2020 | Curso: III° |
| Objetivo: | Establecer cuáles son los factores que inciden en el estado de salud de las personas | |
| Contenido: | Nutrición | |

Nutrición y salud

Podríamos “llamar” alimentación, al acto consciente; que empieza desde; que “pensamos” que vamos a comer, elegimos los alimentos, hacemos la comida y comemos, pero seguramente has escuchado a más de un especialista decir que **“somos lo que comemos”**.

¿Qué crees que significa esa afirmación?

¿Por qué es tan importante la nutrición para la salud?

Para recordar contenidos vistos en años anteriores, revisa el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=aHGrtwz0xAE>

Nutrición: Se refiere a los procesos mediante los cuales los organismos extraen y utilizan las sustancias nutritivas presentes en los alimentos y que son necesarias para realizar las diferentes funciones vitales. **Nutrientes:** Sustancias contenidas en los alimentos que participan en las reacciones metabólicas de los organismos. Hay básicamente cinco tipos de nutrientes: proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y sales minerales.

Dieta equilibrada: Aquella dieta formada por alimentos que aportan una variedad y cantidad adecuada de nutrientes que el organismo requiere para cumplir todas sus funciones vitales.

El Índice de Masa Corporal (IMC): es una medida de asociación entre el peso y la talla de una persona. El IMC es usado como uno de varios indicadores para evaluar el estado nutricional



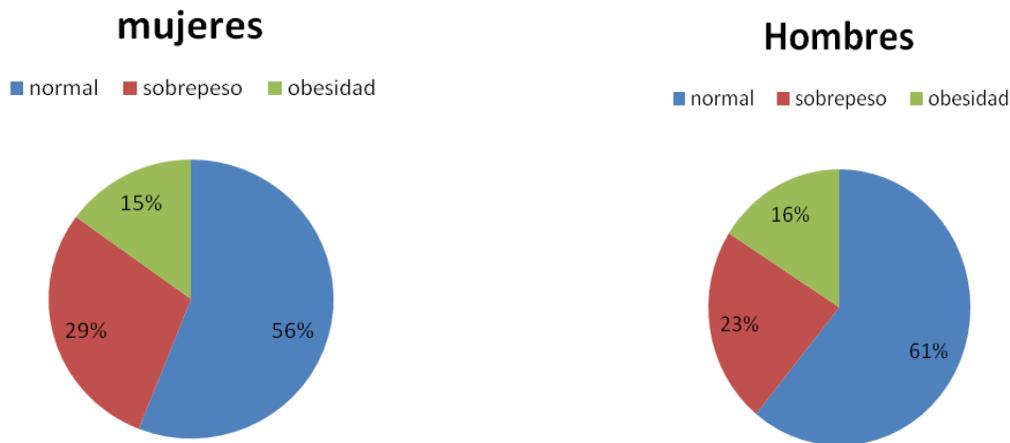
Actividad 1 Indica que alimentos son de origen animal, vegetal y cuáles tienen componentes de ambos tipos

| Animal | vegetal | Ambos tipos |
|--------|---------|-------------|
| | | |
| | | |
| | | |



ABP Analiza el siguiente gráfico. Luego responde las preguntas

Distribución por sexo de estudiantes de 8° básico, según IMC (2014)



Fuente: Agencia de la Calidad de Educación (2015). *Informe de resultados, Estudio Nacional Educación Física 2014.*

a) ¿De qué manera el IMC indica el estado nutricional de las personas? Explica

b) ¿Qué riesgos para la salud implican la obesidad y el sobrepeso? Argumenta

c) ¿Por qué la nutrición de las personas influye en su estado de salud?

ABP **¿Existe algún riesgo en las dietas veganas? ¿Mejoraría tu salud si te volvieras vegano?**

Antes de contestar estas preguntas realiza la siguiente lectura <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-51365555> y responde las siguientes preguntas

- 1.- ¿En qué consiste el veganismo?
- 2.- ¿Por qué se dice que la inteligencia es costosa?
- 3.- ¿Por qué no se recomienda una dieta vegana?
- 4.-¿Que nutrientes están ausentes o en baja proporción en este tipo de dietas?
- 5.- ¿Estas dietas presentan algunas ventajas nutricionales?¿son exclusivas de ellas?