

Grupo 1-2

Escuela PAULO VI

CUE 700048300

Ciclo Básico Rural Aislada

Docente: Marisa Balmaceda –Docentes Itinerantes

### **3º AÑO**

### **Turno Mañana**

**INTRODUCCION:** Teniendo en cuenta el contexto socio-emocional, en el que cada estudiante aprendió, el equipo de profesores itinerantes elaboró las siguientes propuestas para contemplar el desarrollo de capacidades de valoración de trayectorias educativas. Se tiene como marco de referencia, los contextos heterogéneos que garantizan los procesos de enseñanza-aprendizaje, a partir de los informes emitidos con la aplicación del dispositivo socio-emocional.:

### **Titulo “Hábitos Saludables”**

Desafío: Redacto un dieta para mejorar mis hábitos alimentación

### INDICADORES

- Recooked las diferentes “Sustancias Orgánicas” en las etiquetas de los Alimentos
- \_ Interpret las consignas planteadas por los profesores
- \_ Selecciona alguna innovación para graficar porcentajes
- \_ Asume responsabilidad para las demandas a las actividades presentadas
- \_ Reconoce con claridad los recursos y bienes
- \_ Interpret la información para realizar el trabajo
- \_ Reconoce una noticia: título, volante, copete, cuerpo, epígrafe e imagen
- \_ Diseña carteles de concientización sobre normas de higiene
- \_ Escribe y diferencia alimentos saludables contables y no contables en inglés
- \_ Reconoce las diferentes “Sustancias Orgánicas” en las etiquetas de los alimentos
- \_ Interpret las consignas planteadas por los profesores
- \_ Selecciona alguna innovación para graficar porcentajes
- \_ Asume responsabilidad para las demandas a las actividades presentadas
- \_ Reconoce con claridad los recursos y bienes
- \_ Interpret la información para realizar el trabajo
- \_ Reconoce una noticia: título, volante, copete, cuerpo, epígrafe e imagen

Leer el texto “Sustancias Orgánicas de interés biológico”

### **Sustancias orgánicas de interés biológico**

Dentro de la variedad de sustancias orgánicas que existen, cuatro grupos dentro de ellas poseen una enorme importancia biológica por la función que desempeñan dentro de los organismos vivos. Ellas son: las proteínas, los glúcidos (también llamados carbohidratos o hidratos de carbono), los lípidos y los ácidos nucleicos. Cada uno de estos grupos incluye a su vez una gran cantidad de sustancias diferentes. Resulta entonces sorprendente encontrar que dentro de los millones de sustancias orgánicas conocidas, relativamente sólo unas pocas, siempre del mismo tipo, están presentes en todos los seres vivos.

1- Según la información del texto anterior sobre “Sustancias Orgánicas”, “Buscar (5) alimentos envasados” (ej.: Leche, café, arroz, fideos, etc.), observar en su información nutricional que cantidad de “PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS y GRASAS TOTALES” contienen cada uno de estos (5) Alimentos y anotarlos en tu cuaderno como en el ejemplo, e indica cuáles son menos “SALUDABLES”.



Ejemplo este alimento cada 100 gr contiene: proteínas: 24,5 gr, hidratos de carbono: 48,5 g, grasas: 1,2 g

2- Leer el cuadro e identificar y anotar, cuáles de estos “EJERCICIOS REALIZAS” y mencionar que “BENEFICIOS OBTIENES”:

**reinventando / los seguros health keeper**

### EL EJERCICIO FÍSICO, EN NÚMEROS

¡TODOS LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN TU SALUD SE PUEDEN VER EN CIFRAS. PÓN ATENCIÓN A ESTAS CURIOSIDADES NUMÉRICAS!

YA SABES QUE PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO ES NECESARIO PARA TENER UN BUEN ESTADO DE FORMA Y ENVEJECER CON SALUD, ENERGÍA Y VITALIDAD. EN ASA HEALTH KEEPER NO PARAMOS DE REINVENTARNOS, REGISTRAR EN ASA HEALTH KEEPER Y BUSCA NUESTROS SIMPOMES PARA PRACTICAR A NUESTROS ENTRENADORES QUE TE ORIENTARÁN SOBRE LO QUE MÁS TE CONVIENE.

<p>DESARROLLAR MEDIA HORA TODOS LOS DÍAS REDUCE EL RIESGO DE SER INFELIZ EN UN 30%</p>	<p>HAZER EJERCICIO DE FORMA REGULAR PREVIENE LA APARICIÓN DE 15 ENFERMEDADES</p>	<p>LA ACTIVIDAD AERÓBICA REDUCE EL RIESGO DE CÁNCER CARDIOVASCULAR EN UN 33%</p>	<p>DAR UN PASO DE UNA HORA A LA SEMANA REDUCE EL RIESGO DE SUFRIR UN ATAC DE CORONA EN UN 50%</p>	<p>EL EJERCICIO REGULAR REDUCE LA INCIDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD EN UN 30%</p>
<p>LA PRACTICA DE EJERCICIO REGULAR DE 30 MINUTOS POR SEMANA REDUCE LA RIESGOS DE CÁNCER DE MAMA EN UN 10%</p>	<p>EL EJERCICIO DE 150 MINUTOS POR SEMANA REDUCE EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA EN UN 42%</p>	<p>LOS EJERCICIOS DE FUERZA REDUCEN LAS FRACTURAS Y EL RIESGO DE SUFRIR OSTEOPOROSIS EN UN 17%</p>	<p>AL PRACTICAR EJERCICIO DE FORMA REGULAR LA DEPRESIÓN DE ALTA INTENSIDAD SE REDUCE EN UN 40%</p>	<p>SI SE PRACTICA EJERCICIO DE FORMA REGULAR EN UN 60% DE LA DEPRESIÓN DE ALTA INTENSIDAD SE REDUCE EN UN 60%</p>
<p>LA ESPERANZA DE VIDA AUMENTA CON UNA ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA EN MÁS DE 2 AÑOS</p>	<p>LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL CON EL EJERCICIO MODERADO SE REDUCE EN UN 32%</p>	<p>SI SE INCORPORA EL EJERCICIO DE FUERZA REGULAR EN UN PROGRAMA DE EJERCICIO PARA UN OBJETIVO MÁS RÁPIDO EN UN 27%</p>	<p>CON 45 MINUTOS DE EJERCICIO INTENSO SE PUEDE PERDERER UN 5% DE PESO</p>	<p>UNA ACTIVIDAD REGULAR REDUCE EL RIESGO DE SUFRIR UN ATAC DE CORONA EN UN 43%</p>
<p>CON EL EJERCICIO REGULAR LOS MUESTRAS DE 65 AÑOS REDUCEN EL RIESGO DE SUFRIR UN ATAC DE CORONA EN UN 43%</p>	<p>POR CADA HORA DE EJERCICIO SEMANAL SE REDUCE EL RIESGO DE SUFRIR UN ATAC DE CORONA EN UN 7%</p>	<p>DE MEDIA LA DURACIÓN DEL SUEÑO EN UN 20% DE LAS PERSONAS QUE PRACTICAN EJERCICIO REGULAR</p>	<p>16 MILLONES DE ESPAÑOLES MARCHAN EN LAS CARRERAS DE MARATÓN EN UN 20%</p>	<p>DEL 43% DE LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR EN UN 43% DE LAS PERSONAS QUE PRACTICAN EJERCICIO REGULAR EN UN 43%</p>
<p>DE LAS PERSONAS QUE PRACTICAN EJERCICIO REGULAR ALGUN TIPO DE EJERCICIO REGULAR EN UN 35%</p>	<p>DE LAS PERSONAS QUE PRACTICAN EJERCICIO REGULAR EN UN 27% DE LAS PERSONAS QUE PRACTICAN EJERCICIO REGULAR EN UN 27%</p>	<p>5º ACTIVIDAD DEPORTIVA MÁS POPULAR EN EL MUNDO</p>	<p>74% DE LAS PERSONAS QUE PRACTICAN EJERCICIO REGULAR EN UN 74%</p>	<p>DE LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR EN UN 20% DE LAS PERSONAS QUE PRACTICAN EJERCICIO REGULAR EN UN 20%</p>

EN ASA HEALTH KEEPER TE LO HAREMOS FÁCIL PARA QUE ENCUENTRES LA ACTIVIDAD QUE MÁS SE ADAPTA A TI. ÚNETE A LA COMUNIDAD.

3- Completas las frases a partir de las imágenes anteriores

Y **Caminar**..... todos los días reduce en un.....el riesgo de mortalidad.

Y Hacer ejercicio de forma regular previene la aparición de hasta.....**enfermedades**, como hipertensión, cardiopatía isquémica, accidentes cerebrovasculares, cáncer de colon, diabetes mellitus, síndrome metabólico, depresión...

Y La actividad aeróbica..... en un 33% el riesgo **cardiovascular**.

Y Caminar más de..... a la semana reduce al ..... el riesgo de enfermedad

Y El deporte reduce en..... el riesgo de padecer **diabetes tipo 2**.

Y Una actividad moderada reduce el dolor articular en pacientes con **artrosis** en un.....

Y La actividad física mejora en.....la calidad del **sueño**.

4- Representa el **mayor porcentaje** de la imagen y explica que significa

5- Lee atentamente:

**“La alimentación es un proceso voluntario por el que escogemos e ingerimos una serie de productos llamados alimentos.**

**Estos alimentos están compuestos por sustancias llamadas nutrientes, que se transforman por sus reacciones químicas y son asimilados por nuestros organismos; este proceso involuntario se denomina nutrición.**

**Los nutrientes se clasifican en cinco grupos principales: Proteínas,**

**Vitaminas, Hidratos de carbonos o glúcidos, Grasas o lípidos y Minerales.**

**El cuerpo humano contiene el 16% de proteínas; 15% Lípidos, un 0,02 % de glúcidos, un 6% de minerales y 62% de agua”**

Representa de manera creativa dicha información y explica como lo hiciste Usa tu creatividad!

6- Leemos el texto:

**“ La higiene de los alimentos”**

Los alimentos que comes vienen del campo o de los criaderos de animales y desde donde se cultivan o crían hasta que llegan a tu boca, se ensucian y contaminan fácilmente con microbios y muchas sustancias que pueden ocasionarte enfermedades.

Por eso cuando prepares o comas algo, es necesario:

**\*Lavar bien tus manos.**

**\*Evita tocar dinero o animales.**

**\*Lavar bien los alimentos antes de consumirlos.**

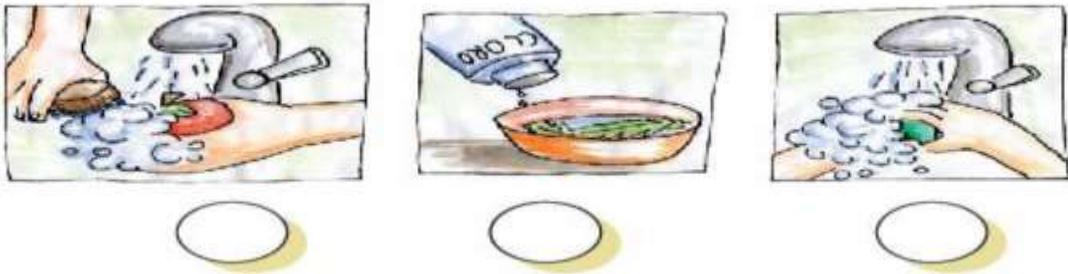
**\*Desinfectar las frutas y verduras poniéndolas 3' en agua con dos cucharadas de lavandina, antes de preparar tus alimentos.**

**\*Lava el cascarón del huevo antes de abrirlo, porque puede contener excrementos de las gallinas.**

**\*Conservar las carnes y productos de origen animal en refrigeración y para consumirlas hay que cocerlos bien.**

**\* Mantener la casa limpia y en orden para que no haya moscas, hormigas o cucarachas y si tienes animales domésticos vigila que no estén cerca de los alimentos.**

7- Observamos las siguientes imágenes y escribimos, dentro del círculo, la letra que corresponde a las recomendaciones de higiene mencionadas en el punto anterior.



8- Realizar carteles utilizando diferentes materiales que tengas a tu disposición para concientizar la importancia de la higiene en los alimentos, puedes usar imágenes y texto en la descripción. Usa tu imaginación!

9- La constitución Argentina en su artículo 42 se refiere a los derechos de los consumidores y usuarios de bienes y servicios. Una de sus partes expresa que “Los consumidores y usuarios de bienes y servicios tiene derecho en la relación de consumo, a la protección de su salud, seguridad e intereses económicos; a una información adecuada y veras; a libertad de elección y a las condiciones de trato equitativo y digno”...

10- Teniendo en cuenta el art.42 y las siguientes imágenes. Identifique bienes y servicios y luego explique a través de un esquema que derechos son importantes tener en cuenta en cada uno de ellos.



11- Lee el siguiente texto

A TRAVÉS DE PROGRAMA ELIGE VIVIR SANO

# FOMENTAN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

**La iniciativa.** “Vida Saludable en Casa” entrega ideas de actividades para hacer con niños y niñas, videos de ejercicios, yoga y recetas saludables, entre otros, para mantener una alimentación y actividad física adecuada durante la cuarentena.

**SANTIAGO.** Como una forma de apoyar a las familias que están en sus casas, el Ministerio de Desarrollo Social y Familia por medio del programa Elige Vivir Sano, en coordinación con Senama, Ministerio del Deporte (Mindep), Mineduc, Minagri, Subsecretaría de la Niñez, 5 al Día del INTA, Consejo de Desarrollo Saludable, entre otros, elaboró una serie de materiales que están a disposición en las redes sociales y la página web de Elige Vivir Sano.

“Nos preocupa que muchas personas puedan estar haciendo aislamiento personal, por razones de la autoridad o voluntario y probablemente sus conductas o hábitos saludables caen en el último nivel de prioridad. Nosotros queremos que sigan siendo prioridad. Parte importante de lo que está haciendo Elige Vivir Sano, es acercando los contenidos necesarios para que las personas sepan cómo alimentarse bien, cómo hacer prácticas saludables en las casas, qué prácticas saludables pueden realizar para que efectivamente la ali-



Instituciones de gobierno, elaboraron plan para combatir la obesidad producto del encierro por el Covid-19.

mentación y los hábitos saludables permitan una mejor vida y bienestar al interior del hogar”, dijo el ministro de Desarrollo Social y Familia, Sebastián Sichel.

#### ACTIVIDADES

Entre los contenidos que ya están a disposición están una bitácora de actividades para hacer con niños y niñas, videos de yoga para adultos y niños y

niñas, de actividad física para jóvenes y personas mayores, ideas de pausas saludables para quienes están trabajando en casas, recetas fáciles y económicas en video y gráficas y recomendaciones para padres, madres y cuidadores con material de distintas instituciones como OPS/OMS y FAO.

El subsecretario de Servicios Sociales, Sebastián Villarreal, recordó que “estamos, como

país, no solamente enfrentando la pandemia de Covid-19, sino también ya tenemos instalada la pandemia de la obesidad. El 75% de los adultos de nuestro país de acuerdo a la OECD tienen niveles de sobrepeso o de obesidad y es por eso que hoy día más que nunca, tenemos que hacer un doble llamado a que las personas se animen a visitar el sitio web y a implementar los consejos sim-

ples, sencillos que se están dando precisamente para promover el bienestar”.

#### BIENESTAR

Por su parte, la secretaria ejecutiva de Elige Vivir Sano, Daniela Godoy, planteó que “dados los efectos sociales y psicológicos que tiene la situación de la pandemia, estamos preocupados por el bienestar de las familias. Por eso, queremos compartir la iniciativa Vida Saludable en casa que tiene videos de yoga, actividad física y de cocina en familia y también materiales para realizar con los niños y niñas en la casa”.

Mantenerse saludable es clave, pues en Chile siete de cada diez adultos tienen obesidad o sobrepeso y la mitad de los escolares está en esa misma situación.

Estos problemas de malnutrición traen asociadas enfermedades como diabetes o hipertensión que también son factores de riesgo de Covid-19, según ha informado la Organización Mundial de la Salud.

12- Observe el paratexto de esta noticia y rodee con color las siguientes partes.

**Título- volanta- copete- cuerpo- imagen- epígrafe.**

13- Responde:

a- ¿Cuál es la función del paratexto?

b- Realice un breve texto explicando de qué trata la noticia “Fomentan hábitos de vida saludable”

14- ¿Por qué crees que es importante alimentarse adecuadamente con alimentos saludables?

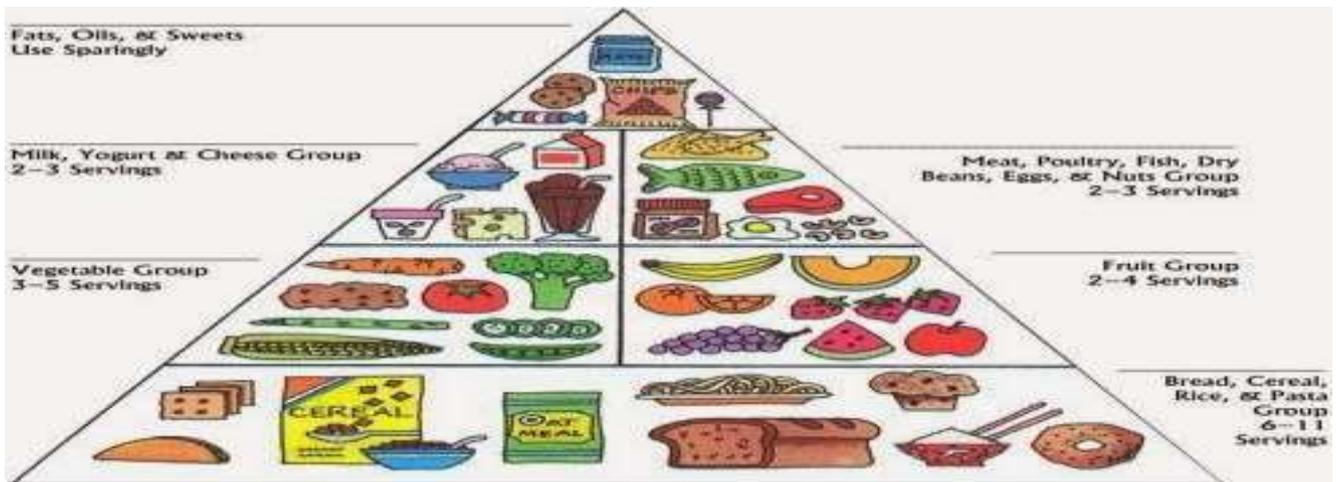
Relaciona con una línea las palabras del costado de la pirámide con el alimento correspondiente.

Ubica estos alimentos según sean contables y no contables.

Countable (Se puede contar por unidad)	Uncountable (Incontable)

Completa con there is (singular e incontable) y con there are (Contable y plural).

- .....three stawberries • .....a pack of cereal.
- .....a carrot.
- .....some rice.
- .....two bananas.



Directora Maria Cristina Gomez