

**COLEGIO PEDRO DE VALDIVIA DE VILLARRICA**

Departamento de: Ciencias

Felipe Vidal.

Curso: 3° y 4° medio

**GUÍA Nº 2 SALUD Y ESTILOS DE VIDA**

**CIENCIAS DE LA SALUD (electivo de ciencias)**

|  |  |
| --- | --- |
| **NOMBRE:** |  |
| **CURSO:** | 3° y 4° medio | **FECHA DE ENTREGA** | Mayo de 2020 |
|  **OBJETIVO APRENDIZAJE 03** Analizar relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, la energética celular, la fisiología y la conducta  | **HABILIDADES DEL O.A** | **HABILIDADES DE LA GUIA** |
| Conocer información estadística sobre la actividad física, niveles de obesidad y consumo de comida rápida en chile, según género, edad y niveles socioeconómicos  | X |
| Interpretar información a través de la lectura de imágenes y gráficos estadísticos  | X |
| Contrastar la información estadística a nivel país con la realidad de cada estudiante y su núcleo familiar  | X |
| Aplicar conocimientos de otras áreas de las ciencias sobre los estilos de vida, calidad de vida, actividad física, salud, etc | X |
| Predecir su calidad de vida proyectando sus hábitos alimenticios y actividad física en el tiempo | X |
| Valorar la importancia de mantener una salud física y mental equilibrados mediante un estilo de vida saludable a través de la alimentación, las horas de sueño y los niveles de actividad físicos. | X |

**Parte 2 Análisis de gráficos**

**B. Estado general nutricional del país, según diferentes factores**

El gráfico anterior nos muestra cifras sobre la distribución del sedentarismo y la obesidad de la población chilena, en los años 2003, 2010 y 2017, además de su distribución por género. Se puede apreciar que mas del 74% de la población de Chile está sobre su peso ideal, además arroja que más del 86% de la población chilena no realiza actividad física significativa (son sedentarios).

1. **¿Cuál es dato que llama más tu atención en el grafico anterior? Justifica.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Analiza tu entorno familiar**

1. Haciendo un análisis de la cantidad de actividad física y del estado nutricional de tu núcleo familiar (padre, madre, hermanos (as),. O con las personas con quién vives)
2. **Completa la siguiente tabla, puedes agregar celdas para los miembros de tu familia si es necesario. Marca con una X según tu percepción el estado nutricional de cada miembro y si realiza actividad física.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Miembro de tu familia****(Mamá, Papá, hermanos, tios, tias, abuela, etc)** | **Estado Nutricional** | **Realiza actividad fisica** |
| 1. | \_\_Enflaquecido\_\_Normal\_\_Sobrepeso\_\_Obeso\_\_Obeso Morbido | \_\_Sedentario\_\_Activo |
| 2. | \_\_Enflaquecido\_\_Normal\_\_Sobrepeso\_\_Obeso\_\_Obeso Morbido | \_\_Sedentario\_\_Activo |
| 3. | \_\_Enflaquecido\_\_Normal\_\_Sobrepeso\_\_Obeso\_\_Obeso Morbido | \_\_Sedentario\_\_Activo |

1. **¿Cómo describirías el estado nutricional de tu familia? (bueno, malo, regular ¿por qué?)**

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1. **¿El estado nutricional de tu grupo familiar está relacionado con la cantidad y tipo de actividad física que realizan las personas de tu familia? Justifica tu respuesta**

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1. ¿A qué características de cada género se le pueden atribuir las diferentes distribuciones en los porcentajes de sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida? (por que los porcentajes entre hombres y mujeres no son los mismo), si es necesario busca información en internet sobre el tema (metabolismo, nutrición, hormonas y distribución de grasa corporal )

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Puedes visualizar el siguiente video educativo para responder la pregunta 3.

<https://www.youtube.com/watch?v=WXDc3QwBKh8&t=129s>