

GUÍA TRABAJO EN CASA

(30 DE MARZO - 03 ABRIL)

NUTRICIÓN

Nombre: _____ Curso: 1° _____ Fecha: __/__/__

Puntaje Ideal: **46 puntos** Puntaje Obtenido: _____

Retroalimentación _____

Objetivos

OA 7. Analizar y evaluar, a partir de evidencias, los factores que contribuyen a mantener el cuerpo saludable mediante una propuesta de plan que considere: una alimentación balanceada; la práctica regular de ejercicio físico y evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas.

Instrucciones

- Desarrolla esta actividad en un documento word junto con otro compañero.
- Utiliza la información proporcionada en clases, en el video enviado y en la red.
- Envía las respuestas al correo cserrano@emmanuel.cl hasta el 6 de abril.
- En el asunto escribe el **nombre de los estudiantes nutrición 30 de marzo**) Ejemplo Araneda - Serrano Nutrición 30 de marzo

Actividades

1. Utilizando esta pirámide alimenticia señala la cantidad de porciones de cada grupo de alimentos que se deben tomar al día. (3 puntos)
2. ¿Qué se entiende por dieta equilibrada? ¿Qué condiciones debe cumplir? (4 puntos)
3. Indica qué alimentos debe y no debe consumir una persona de tu edad que tiene exceso de colesterol. (6 puntos)
4. Busca en internet la composición nutricional de los siguientes alimentos y calcula su aporte calórico (10 puntos):
 - Hamburguesa (100 g) con patatas fritas (50g).
 - 1 refresco azucarado (200cc)
 - 1 helado de chocolate. (200 cc)

¿Crees que son alimentos completos? ¿Por qué?

5. ¿Qué tipos de alimentos debe incorporar a su dieta un deportista? ¿Por qué? (4 puntos)
6. Busca información sobre la [anorexia y la bulimia](#) y contesta a las siguientes preguntas :
 - a) ¿Qué relación existe entre ambas enfermedades? (3 puntos)
 - b) ¿Qué caracteriza a cada tipo de enfermedad? (3 puntos)
 - c) Consideras que ambas enfermedades se pueden considerar psíquicas. Razona la respuesta. (3 puntos)
7. Calcule el índice de masa corporal, la tasa metabólica basal, y el consumo de calorías diarias para uno de los integrantes de su familia e indique cuáles son las conductas que debiera mejorar para lograr un estado nutricional y de salud aceptable. (10 puntos)