**Nombre:** _____

# ***Tarea 3: "¿Cómo Relacionamos Hipertensión, Actividad Física y Obesidad?"***

Objetivos:

- Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).

***Instrucciones: (Atajo: Esta tarea está basada en la Guía 4, por lo tanto si ya la desarrollaste, será más fácil realizar las actividades)***
***1. Deberás desarrollar los puntos solicitados en una hoja nueva de tu cuaderno.***
***2. Fotografía tu proceso y copia las imágenes en una hoja de Word con tu nombre, tal como se explica en el video de este link: https://www.youtube.com/watch?v=xRYUjFlodpI***

**Tema 1 → Obesidad**

1. Elabora un listado de 10 alimentos ultraprocesados de consumo cotidiano y sugiere alternativas saludables para cada uno de ellos

| | Alimento ultraprocesado | Alternativa saludable |
|---|---|---|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |

2. En el espacio anterior realiza una justificación general de tus criterios para proponer estas alternativas saludables y a lo menos una fuente

_____
_____
_____
_____
_____

Fuente(s)

_____
_____

**Tema 2 → Hipertensión**

3. Respecto de la hipertensión, ¿cuáles son las sustancias consumidas que más favorecen su desarrollo según el video del tema en la guía 4?

_____
_____

**Tema 3 → Obesidad**

Ten a mano el artículo Aguilera (2019) en "Obesidad: ¿Factor de riesgo o enfermedad?":

4. En el artículo del año 2019 de Aguilera y otros, en la página 470 se da una definición de obesidad según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Copia la definición de obesidad que aparece en aquella página, a continuación:

_____
_____
_____

5. Define a continuación:

| Factor de Riesgo | Enfermedad |
|---|---|
| | |

6. Indica a continuación qué otros exámenes deben ser considerados además del IMC:

_____
_____
_____

**Tema 4 → Actividad física y condición de salud.**

Ten a mano la Encuesta del MINDEP mencionada en la guía anterior.

Una vez tengas este documento, es necesario que tengas contacto con las diferentes gráficas y datos que allí aparecen y completes los siguientes datos solicitados:

1. Conceptos:

| Personas Activas Físicamente (AF) | Personas Inactivas Físicamente (IF) |
|---|---|
| | |

2. Nivel Socioeconómico (NSE)

| NSE mayor cantidad participantes | | NSE menor cantidad de participantes | |
|---|---|---|---|
| % participantes | | % participantes | |

2.A). ¿Qué significan esas clasificaciones socioeconómicas anteriores? Averigua

_____

_____

3. Práctica de actividad física o deporte en la población chilena

| % AF | | % IF | |
|---|---|---|---|

4. Análisis comparativo de niveles de práctica y año

| Año | 2006 | 2018 |
|---|---|---|
| % AF + Medianamente Activos (MA) Físicamente | | |
| % IF | | |

5. Nivel de actividad e inactividad física según nivel socioeconómico

| Nivel socioeconómico mayor AF | | Nivel socioeconómico menor AF | |
|---|---|---|---|
| % Participantes | | % Participantes | |

6. Niveles de inactividad física por Región

| Región con mayor nivel de IF | | Región con menor nivel de IF | |
|---|---|---|---|
| % Población | | % Población | |

7. Tres principales causas por la que las personas dicen no practicar actividad física.

| 1ª causa | | % Participantes | |
|---|---|---|---|
| 2ª causa | | % Participantes | |
| 3ª causa | | % Participantes | |

8. Actividad física desarrollada durante el tiempo laboral.

| % camina | | % Sentado | |
|---|---|---|---|