



Nombre: _____

Tarea 8: “¿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 9, 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 (si puedes imprimirla y desarrollarla ahí, mejor)

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=xRYUjFlodpl>

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 de 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	
-----------------	--	------------------	--