|  |  |
| --- | --- |
| **SEMANA N°: 1****MAYO** | **ASIGNATURA: Ciencias para la ciudadanía**  |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE****Profesor(a): Daniela Ibaceta Valencia** |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 3° medio “A”** |
| **Unidad I: “Salud humana y medicina: ¿cómo contribuir a nuestra salud y a la de los demás?”** |
| **Objetivo de Aprendizaje:** Comprender la relación que se establece entre el nivel de actividad física, el estado nutricional y la hipertensión en la población chilena. |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:**Ministerio de Salud <https://www.minsal.cl/> Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte en Población de 18 años y más: <http://www.mindep.cl/encuesta-actividad-fisica-y-deporte-2018/> Obesidad y sobrepeso en Chile: <https://www.youtube.com/watch?v=3lOxfzdS4Ms><https://www.youtube.com/watch?v=oF5HYd7fFVw> <https://www.youtube.com/watch?v=HuBpISAQj-Q> Obesidad: ¿Factor de riesgo o enfermedad?: [https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v147n4/0717-6163-rmc-147-04- 0470.pdf](https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v147n4/0717-6163-rmc-147-04-%200470.pdf) Congreso del Futuro: “Alimentación saludable, ¿Qué no debemos comer?”: <https://www.youtube.com/watch?v=vtdtd9UQC7M> |
| **INSTRUCCIONES:** |

Estimados estudiantes:

Las siguientes actividades buscan que ustedes comprendan la relación que se establece entre el nivel de actividad física, el estado nutricional y la hipertensión en la población chilena, así como también que muestren una valoración y cuidado por la salud y la integridad de las personas, evitando conductas de riesgo

Para comenzar responde las siguientes preguntas:

1. ¿Alguien cercano a ti tiene hipertensión u obesidad?
2. ¿qué sientes tú frente a esta situación?
3. ¿conoces la realidad de Chile en estos temas?

Ahora, te invito a observar la:

Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte en Población de 18 años y más:

<http://www.mindep.cl/encuesta-actividad-fisica-y-deporte-2018/>

Esto te ayudara a responder las siguientes preguntas apoyándote en el grafico 1.



1. ¿Qué grupo etario presenta mayor y menor actividad física? ¿Cuáles podrían ser las razones de esto?
2. ¿Cuáles son las razones que explican el aumento de personas inactivas en la población chilena?
3. ¿Cuál es la tendencia que se observa en este gráfico?
4. ¿Qué relación se puede establecer entre el nivel de actividad física y el estado nutricional de la población chilena?
5. ¿Cuáles podrían ser los factores de riesgo que presenta la población al no realizar actividad física?
6. ¿Quiénes son más inactivos en la población chilena: hombres o mujeres? ¿Cuáles son las razones de esto? Investiga

Hoy en día aproximadamente el 30% de la población chilena presenta un grado de sobrepeso alarmante:

Apóyate en los siguientes link

Obesidad y sobrepeso en Chile:

<https://www.youtube.com/watch?v=3lOxfzdS4Ms>

<https://www.youtube.com/watch?v=oF5HYd7fFVw>

 <https://www.youtube.com/watch?v=HuBpISAQj-Q>

Responde las preguntas a continuación:

1. ¿Cuáles son las razones que explican el aumento de personas con obesidad en la población chilena?
2. ¿Qué relación se puede establecer entre el aumento de obesidad y la actividad física en la población chilena?
3. ¿Cuáles son las razones que explican el aumento de personas con obesidad en la población chilena?
4. ¿Qué argumentos existen para explicar que las mujeres presenten mayor porcentaje de obesidad en comparación con los hombres?
5. ¿Cómo se determina el estado nutricional de la población? Investiga.
6. ¿Qué relación se puede establecer entre el consumo de cigarrillos y el aumento de personas obesas en la población chilena?
7. ¿Es la obesidad un tabú en la realidad de las familias en Chile? Expliquen.
8. ¿Cómo podríamos colaborar en que el estado nutricional de la población mejore?
9. ¿Que indican los círculos destacados en la gráfica 2?



1. La obesidad ¿Es considera un factor de riesgo (para la hipertensión o diabetes, por ejemplo) o una enfermedad?

**Promocionemos hábitos de vida saludable**

Con lo que ya sabemos sobre la obesidad, factores de riesgo y sus consecuencias, les propongo llevar a cabo **“una campaña” de divulgación en sus hogares** que incorpore, a lo menos, cinco consejos que promuevan y fomenten la importancia de la actividad física de manera cotidiana y de una alimentación equilibrada en los integrantes de su familia, de tal manera de generar una valoración y cuidado por la salud e integridad de las personas cercanas a ustedes, evitando así conductas de riesgo.

Para dicha actividad pide ayuda a integrantes de tu familia, para realizar actividad física en el hogar, haz un video o una fotografía del grupo promocionando hábitos de vida saludable y un menú “saludable” (solo 1 preparación), realizada junto a tu familia comparte la receta con tus compañeros y envía una fotografía del alimento preparado.

Mucha suerte y animo en la realización de tus actividades.