



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO
FUNDACIÓN QUITALMAHUE
Eyzaguirre 2879 Fono 22-852 1092 Puente Alto
planificacionessanalfonso@gmail.com
www.colegiosanalfonso.cl



Trabajo individual pedagógico N° 4

- Nivel: Tercero Medio
- Ciencias para la Ciudadanía.
- Modulo Semestral: Bienestar y Salud.
- O.A.: 1 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)

Número de contacto: 972680145

Facebook: @riken.edu

En esta guía recordaremos contenidos que abordamos previamente, con el propósito de evaluar nuestro progreso hasta el momento.

NUTRICIÓN Y SALUD

RELACIÓN ENTRE CRECIMIENTO Y ALIMENTACIÓN

Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.

La satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes, a través de la ingestión de una alimentación sana, adecuada en cantidad y calidad, garantiza la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales) que intervienen en los procesos de crecimiento y desarrollo, así como en la reparación de los tejidos.

¿Por qué es importante vigilar el crecimiento y desarrollo del niño? La estatura de los niños y niñas y su ritmo de crecimiento se ve afectado por diversos factores genéticos, hormonales, ambientales y especialmente nutricionales, que interactúan desde el momento de la concepción hasta el final de la pubertad.

El crecimiento de cada niño y niña tiene características individuales, incluso dentro de una misma familia. El individuo en el primer año de vida y el inicio de la adolescencia tienen un crecimiento acelerado y en el caso del inicio de la adolescencia el desarrollo emocional e intelectual también es más rápido, los cuales suelen afectar los hábitos alimentarios.

COMPOSICIÓN DE UNA DIETA BALANCEADA

Basados en el contenido de nutrientes de los alimentos, para una alimentación balanceada se deben considerar los siguientes principios:



- La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física.
- Debe ser completa; es decir, debe contener todos los nutrientes para ofrecer al ser humano todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.
- Los alimentos deben ser adecuados a las condiciones fisiológicas de cada individuo, según su edad y la actividad física que realiza.
- El alimento debe estar higiénicamente preparado y libre de contaminantes químicos, bacteriológicos y físicos.

ALIMENTACIÓN EN EL CICLO DE VIDA

Los alimentos son necesarios para el crecimiento y desarrollo, la actividad física, la buena salud y la conservación de la vida. Si un individuo crece bien es porque probablemente está sano y bien nutrido. Si no crece bien, probablemente padece de alguna enfermedad o su alimentación no es adecuada.

Alimentación de la mujer embarazada y madre lactante.

Las mujeres necesitan comer bien a lo largo de su vida, pero sobre todo cuando están en edad fértil, planean tener un hijo, están embarazadas o en período de lactancia. Si se alimentan de forma saludable tienen mayores posibilidades de mantenerse sanas y activas, de tener hijos sanos y una lactancia satisfactoria.

Alimentación durante el embarazo: Siempre ha existido la idea de que una mujer embarazada debe comer más de lo habitual; pero hay que prestar atención tanto a la cantidad como a la calidad. Se deben vigilar y recomendar los nutrientes básicos para las funciones vitales de la madre y el desarrollo del hijo o hija. Entre estas funciones están la formación de "el cuerpo del niño o niña, tejidos, músculos, huesos, uñas, dientes y otros, y la sangre, que le va a dar vida y salud a ese cuerpo".

Durante el embarazo se necesitan calorías extras, más proteínas, zinc, vitamina A, vitamina C, ácido fólico y mucho más hierro. Las necesidades de energía y de la mayoría de los nutrientes aumentan durante el embarazo y la lactancia. Las necesidades de hierro y ácido fólico durante el embarazo son tan altas que es aconsejable dar suplementos de estos nutrientes.

Es importante que las mujeres coman bien durante su embarazo desde el primer trimestre, para que el cerebro y el cuerpo del niño se desarrollen de forma apropiada.

Alimentación de la madre lactante: Durante la lactancia las mujeres necesitan un poco más de calorías extras que en el embarazo y más proteínas, calcio, zinc, vitamina A, vitamina C y ácido fólico. Deben recibir una alimentación que además de cubrir sus necesidades, le permita formar suficiente leche para amamantar al niño y que éste crezca sano y normal. Por ello debe aumentar las cantidades de alimentos especialmente la leche o queso, carne o huevo, vegetales verdes y amarillos y frutas.

Lactancia natural y alimentación en el primer año de vida: Durante los primeros seis meses de vida, la lactancia materna exclusiva, satisface totalmente los requerimientos nutricionales del niño o niña, ofrecerle otros alimentos a esta edad, puede tener muchos riesgos que afecten su crecimiento y su salud. La introducción de alimentos o alimentación complementaria inicia cuando el niño recibe el primer alimento diferente a la leche materna, esto debe suceder a partir de los seis meses de edad.

Alimentación del Preescolar.

Dentro de este grupo resaltan los menores de 4 años, porque son de mayor riesgo nutricional debido a su mayor requerimiento energético y a la limitada capacidad del estómago para consumir los alimentos que necesita en 3 o 4 tiempos de comida. A esta edad, los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores, por lo que se deben alimentar con pequeñas porciones a lo largo del día.

Alimentación del Escolar. (Grupo de niños y niñas entre los 6 y 12 años).

El escolar tiene una velocidad de crecimiento más lenta, su estómago le permite comer mayor cantidad de alimentos y sus hábitos alimentarios ya están formados e integrados a la dieta familiar. A esta edad el niño ocupa una parte importante de su tiempo en la escuela, compartiendo con otros niños y ha adquirido bastante independencia y es el quien elige que comer y que no.

Existen muchos escolares que se han quedado con baja talla para su edad, especialmente en el sector rural y en familias muy pobres, que no tienen acceso a una dieta que integre variedad de nutrientes. Destaca también la existencia de niños con sobrepeso y obesidad especialmente en las zonas urbanas, que incluyen en su dieta golosinas y alimentos procesados en exceso. Por lo tanto, es necesario que los adultos enseñen a los escolares, a seleccionar y combinar los alimentos para lograr una alimentación que permita un desarrollo y crecimiento adecuado.

Alimentación del Adolescente. (Grupo de niños y niñas entre 12 a 18 años).

En este grupo los individuos obedecen a los marcados cambios que se producen durante la pubertad (aproximadamente los 12 años), en cuanto a velocidad de crecimiento, actividad física, desarrollo de la sexualidad y la personalidad. Esta edad es la más difícil del individuo pues no es niño ni adulto. A esto se suma la incompreensión de la sociedad que en ciertos momentos considera sus conductas infantiles y en otros, propias de los adultos.

La alimentación del adolescente debe cumplir con las siguientes características:

- Ser suficiente, variada y equilibrada con el objeto de cubrir sus necesidades energéticas y de nutrientes.
- Mantener 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) de ser posible.
- No dejar de tomar el desayuno, pues es la primera alimentación después de un ayuno prolongado, y es recomendable que esté compuesto por cereales, leche, frijoles y alguna fruta.
- La merienda debe incluir leche sola, mezcladas con frutas, frutas solas y en refrescos, pan en todas sus variedades.
- Es aconsejable restringir la ingesta de jugos azucarados y bebidas de botella y en lo posible cambiarlos por jugos de fruta natural.
- Es importante agregar mínimo una ración más de cada uno de los grupos de alimentos del cuadro sugerido para el escolar

Alimentación de los adultos. (Edad adulta de 20 a 65 años).

En su etapa inicial entre los 20 a 30 años existe estabilidad de la composición corporal y desde esa edad se inicia el proceso de deterioro, cuya repercusión se aprecia después de los 65 años de edad. En el largo período de la vida adulta una alimentación y nutrición equilibrada permitirá, atenuar los efectos en la tercera edad.

Alimentación de los ancianos.

Una serie de características coloca a los ancianos como un grupo de alto riesgo nutricional entre las que se encuentran la inseguridad social y económica, coexistencia de varios padecimientos generalmente crónico degenerativo y traumáticos, enfermedades agudas, afecciones psico sociales, limitaciones motoras y sensoriales. Una adecuada alimentación contribuye en forma importante a una buena calidad de vida del adulto mayor.

La alimentación ideal para una persona anciana en buen estado de salud, no difiere en gran medida de la de individuos más jóvenes. Sin embargo, la existencia de diversas alteraciones hace necesario efectuar algunas adaptaciones en cuanto al tipo y forma de los alimentos. Las enfermedades más comunes y las consideraciones utilizadas en la planificación de prevención y tratamiento dietético son: desnutrición, anemia, osteoporosis, estreñimiento, obesidad, enfermedad cardiovascular, deshidratación y otras.

¿Por qué es importante la seguridad alimentaria en el hogar y la comunidad?

Para estar bien nutridas, las familias necesitan suficientes recursos para producir y/o comprar los alimentos necesarios. También necesitan entender qué combinaciones de alimentos constituyen una alimentación saludable y tener las habilidades y motivación necesaria, para adoptar decisiones apropiadas sobre el cuidado de la familia y las prácticas alimentarias.

Una ingesta adecuada de alimentos en cantidad y calidad lleva al individuo a un buen estado de salud, lo que a su vez redundará en mayor resistencia a las infecciones y a las enfermedades comunes, a un mayor rendimiento escolar, a un mayor rendimiento en el trabajo. Sin embargo, cuando la alimentación es deficiente, uno de los problemas nutricionales que se presenta es la desnutrición; que afecta especialmente a niños menores de cinco años y escolares.

La desnutrición es producto de la inseguridad alimentaria que afecta el estado de salud, el bienestar, el desarrollo y la productividad de individuos y de grandes grupos de población considerados como grupos vulnerables. Como las causas son muchas, deben desarrollarse de manera integral, muchas acciones orientadas al logro de la autosuficiencia alimentaria y de una situación nutricional satisfactoria a nivel familiar.

ACTIVIDAD: En esta oportunidad deberás elaborar un ensayo en base a la lectura anterior, a continuación, podrás ver orientaciones de como elaborar uno. Esta actividad se plantea con el propósito de conocer tu opinión. Emplea el reverso de estas paginas para elaborar tu ensayo.

Página de consulta y acceso a textos escolares en formato digital:

www.aprendoenlinea.mineduc.cl

Cómo escribir un ENSAYO

y no morir en el intento

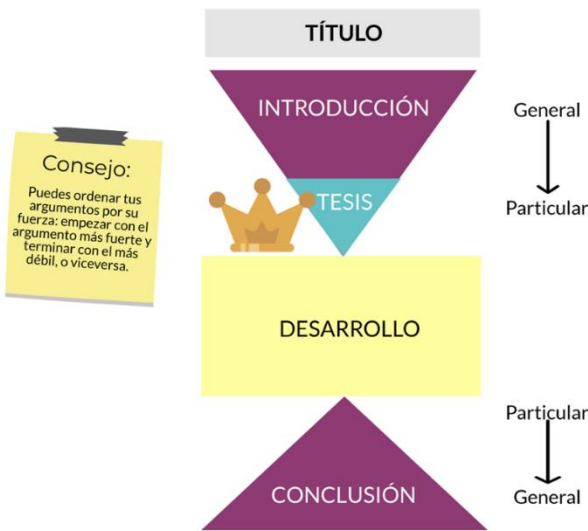
¿Qué es un ensayo?

Es un texto en el que se **presenta**, se **valora** y se **argumenta** una posición frente un tema determinado. Su fórmula es flexible y abierta, lo cual resulta ideal para exponer ideas y defender un punto de vista crítico desde diferentes ópticas (Sánchez, 2007).

Propósito

Características

¿Cómo se estructura?



Pasos para realizar un ensayo

1. Escoge un tema
2. Busca información
3. Lee y toma notas
4. Asume una posición
5. Define tu tesis

6. Planea tu texto
7. ¡Escribe!
8. Revisa y corrige

¡Apóyate en un lector externo!

En esta oportunidad, ya el tema y la información esta descrita en la guía. Si quieres puedes leer mas sobre el tema.

Recuerda que debes plantear tu opinión, y es a lo que se refiere el paso 5 cuando dice que definas tu tesis, es lo que piensas tu sobre el tema.

Siempre puedes contar con nosotros para conversar sobre tu texto.