



## PLANIFICACIÓN PARA EL AUTOAPRENDIZAJE

### SEMANA 9 del 25 al 29 de Mayo año 2020

<b>ASIGNATURA /CURSO</b>	RELIGIÓN / OCTAVO AÑO A
<b>NOMBRE DEL PROFESOR/A</b>	Sara Pérez Miranda
<b>CONTENIDO</b>	AUTOCUIDADO
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)</b>	Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal.
<b>ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS</b>	Observan video comentan con su familia. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4ZPrNhBALIQ">https://www.youtube.com/watch?v=4ZPrNhBALIQ</a>  DESARROLLO DE GUIA Recursos: Computador, cuaderno, lápiz.
<b>EVALUACIÓN FORMATIVA</b>	Ticket de salida (saca foto solo a las respuestas del ticket de salida y envíamela) (no olvides escribir tu nombre y la fecha)  ¿Cuáles son los sellos de alimentos? ¿A qué tipo de productos se le aplican los sellos?  ¿Cuál es el rol que cumple la alimentación sana dentro de tu familia?  ¿Cómo son los hábitos alimenticios en nuestro país?
<b>ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO</b>	Saca una foto a tu cuaderno con las respuestas del ticket de salida y envíalas a <a href="mailto:Santasara63@gmail.com">Santasara63@gmail.com</a> (no olvides escribir tu nombre y la fecha)



## ALIMENTACIÓN Y EL DESARROLLO.

La relación de los hábitos alimentarios con la salud y la enfermedad ha preocupado al hombre desde los orígenes de las primeras sociedades y culturas. Hasta el siglo pasado, la mayoría de enfermedades relacionadas con la alimentación se debían a la deficiencia de algún nutriente; en los últimos años, el interés se ha desplazado hacia las enfermedades crónicas (enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer), pero también hacia las enfermedades relacionadas con un exceso de grasa, fundamentalmente la obesidad.

Existe un conocimiento generalizado sobre la influencia de la alimentación de los primeros años de vida y la prevención de la enfermedad en el adulto, que se traduce en un gran interés en la alimentación en etapas críticas del desarrollo (lactante y niño pequeño)

El ser humano no necesita ningún alimento determinado para mantener su salud, sino solamente energía y nutrientes en cantidad suficiente. Los nutrientes están almacenados en los alimentos, aunque ninguno de ellos es completo (si exceptuamos la leche materna en los mamíferos antes del destete). Por lo tanto, debe incorporar alimentos de los diferentes grupos: cereales, verduras y frutas, grasas y aceites, carne, pescado, leche, huevos, leguminosas y otros, para constituir una dieta variada que, además de energía, proporcione los tres tipos de nutrientes (energéticos, plásticos y sustancias reguladoras) en cantidad y calidad suficiente.

Una alimentación saludable debe cumplir los siguientes criterios:

- Ser variada (alimentos, presentación, preparación).
- Poseer unos niveles nutricionales que se ajusten a las características de los individuos.
- Estar repartida a lo largo del día, con arreglo a las condiciones de vida del individuo. Los principios básicos de una dieta saludable pueden resumirse en tres palabras: moderación, variedad y equilibrio. Además, la alimentación tiene también un componente social

El fin de la niñez y la entrada en la adolescencia es una etapa de grandes exigencias nutricionales que no se deberían obviar. En esta época bajan las defensas y se suelen producir dolores musculares a causa del crecimiento. Las revoluciones hormonales que se experimentan en esta etapa hacen que los chicos y chicas pasen de la euforia a la pasividad en pocos minutos y que se sientan cansados y abatidos. Para neutralizar todos esos síntomas propios de la entrada en la juventud, es necesario aumentar el consumo de algunos alimentos como los lácteos y los pescados.

Se necesita una dieta rica y variada que garantice los muchos nutrientes que los chicos de estas edades necesitan para la gran estirada.

1. **Aumentar el consumo y raciones de pescado:** especialmente del azul (atún, sardinas, salmón) por su contenido en minerales y por la aportación de vitaminas A (para la vista y las infecciones) y D (para fijar el calcio en los huesos), ácidos grasos omega 3, yodo, cinc y hierro, ya que en esta edad aumentan las necesidades de estas vitaminas y minerales.



2. **Priorizar el consumo de ensaladas, verduras y frutas (enteras y licuados)**, ricas en vitaminas A y C (imprescindible para la protección de todas las células, las defensas y, especialmente, la salud del pulmón), necesarias para cubrir la mayor demanda de estos antioxidantes que se produce en las situaciones de estrés, relativamente frecuentes en la adolescencia.
3. **Incluir proteínas en las tres comidas principales:** para conseguir el desarrollo de una buena masa muscular y para un correcto funcionamiento cerebral e intelectual. Una dieta baja en proteínas tiene una gran repercusión en la mente y en las defensas.
4. **Elegir las buenas grasas** (aceite de oliva, pescado azul, etc.) y evitar el abuso de las grasas de origen animal.
5. **Garantizar un buen aporte de vitaminas del grupo B**, básicas para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
6. **Asegurar la dosis adecuada de los siguientes minerales:**
  - **Calcio:** desde los 12 años a los 25 años, hay que consumir diariamente 1.200 miligramos para potenciar el crecimiento y una buena mineralización de los huesos. Hay que priorizar el consumo de productos lácteos o de bebidas vegetales, yogures y queso, repartidos a lo largo del día.
  - **Magnesio:** importante para los huesos y para muchas reacciones orgánicas. Esencial para evitar los dolores en las articulaciones del crecimiento. Se necesitan de 300-400 miligramos al día.
  - **Hierro:** a partir de la menstruación, las chicas han de aumentar el consumo de alimentos ricos en hierro para conseguir que su dieta contenga unos 18 miligramos de este mineral diariamente.
  - **Yodo:** en los períodos de grandes cambios como este y de maduración hormonal, es muy importante el yodo para las hormonas tiroideas (grandes reguladoras de todo el equilibrio hormonal y corporal) y también para el cerebro. Se pueden tomar algas ricas en yodo como la kelp o la fucus y pescado.
  - **Cinc, cobre, cromo y manganeso:** son también muy importantes. En los chicos, tienen especial importancia el **cinc y el selenio** (que se encuentran en frutos secos, semillas y germen de trigo).

En esta etapa no hay que bajar la guardia en lo que se refiere a los hábitos alimenticios. Ofrecerles explicaciones nutricionales, por las ventajas de los buenos hábitos alimenticios resultará más convincente que sermonearles sobre la comida basura.

Hay que tener en cuenta también que los problemas frecuentes de la adolescencia (frustraciones, desengaños, discusiones, etc.) pueden afectar a los hábitos, ritmos y calidad de la dieta. Cualquier circunstancia dolorosa o estresante puede desencadenar etapas de anorexia o bulimia. Por tanto, es importante que la alimentación se convierta en



**Colegio Jean Piaget**  
**UTP-Rancagua**

**Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable**

una fuente de vitalidad, equilibrio y armonía familiar. Estar bien alimentado significa tener la mente más clara.

### **ESCRIBE Y RESPONDE EN TU CUADERNO.**

- 1.- En relación al texto, explica '¿Cuál es la importancia de la alimentación en el crecimiento a la adolescencia'
- 2.- ¿Cuales son algunas de las problemáticas que se pueden presentar en el crecimiento a la adolescencia por una mala alimentación?
- 3.- Prepara un menú el cual contenga los nutrientes necesarios para tu desarrollo y promócionalo a través de un afiche.

**¡¡ÉXITO EN TU ACTIVIDAD!!**