



Guía de Ciencias Naturales N°7 8vo básico

Nombre: _____ Fecha: _____

Objetivo de aprendizaje	Habilidad
Analizar y evaluar, basados en evidencias los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable.	Demostrar valoración y cuidado por la salud y la integridad de las personas, evitando conductas de riesgo, considerando medidas de seguridad.

¿Qué produce una alimentación no equilibrada?

Cuando se ingiere una cantidad insuficiente de alimentos o un exceso de ellos, con bajo aporte nutricional, la dieta se desequilibra, provocando una alteración en el estado de la salud. Este desequilibrio en la alimentación también se conoce como Trastornos Alimenticios.

Un trastorno alimentario es una enfermedad que hace que tengamos conductas alimentarias poco saludables para nuestro cuerpo. Algunas de ellas son:



Anorexia: La persona siente un intenso miedo a ganar masa corporal y tiene una imagen distorsionada de su cuerpo, percibiéndose obesa aunque esté en un rango normal o muy por debajo de lo recomendado. La anorexia se manifiesta en la conducta de personas que practican dietas estrictas y presentan un rechazo a los alimentos, lo que provoca un adelgazamiento severo. Los riesgos se relacionan con graves problemas de salud, como desnutrición, deterioro anímico, físico y fisiológico, anemia, esterilidad, trastornos hormonales e incluso la muerte.

Bulimia: Se caracteriza por una manera de comer compulsiva, seguida de un gran sentimiento de culpabilidad y sensación de pérdida de control. Suele alternarse con episodios de ayuno o de muy poca ingesta de alimentos, pero al poco tiempo vuelven a sufrir episodios de ingesta compulsiva. Estas personas, luego de comer, inducen el vómito para eliminar el alimento. Estas conductas de alto riesgo causan deshidratación, daños en el tubo digestivo, problemas fisiológicos, arritmias e incluso la muerte.

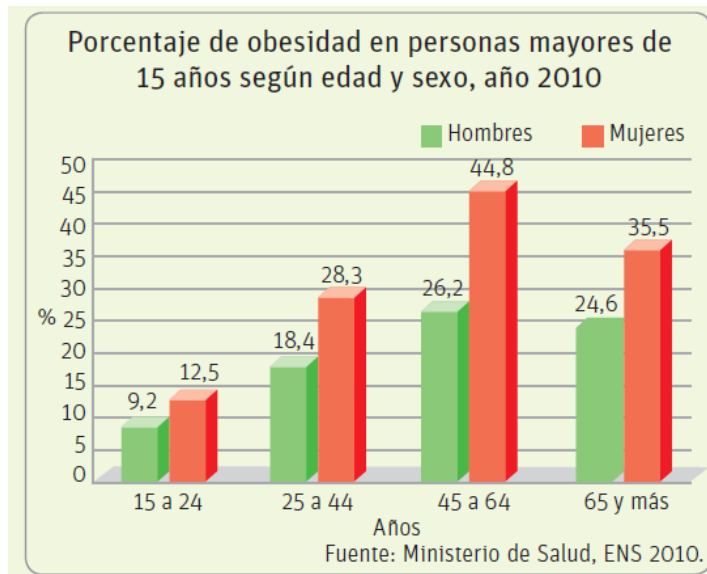
Obesidad: Se produce por una dieta con exceso calórico, es decir, se consume una cantidad de alimentos superior a los requerimientos energéticos. En estas condiciones, el cuerpo almacena el exceso de energía en forma de grasa, lo que aumenta la masa corporal. La obesidad también está relacionada con los hábitos sedentarios y la falta de actividad física. Esta enfermedad aumenta considerablemente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes.

Desnutrición: Se produce por una dieta con déficit calórico, es decir, se ingiere una cantidad de alimentos que no alcanza a cubrir los requerimientos energéticos mínimos. También se puede producir porque los alimentos ingeridos no aportan los nutrientes necesarios en proporciones adecuadas. El cuerpo lo compensa consumiendo sus propias moléculas: primero los carbohidratos, luego los lípidos y, por último, las proteínas. La desnutrición puede causar ceguera, retraso del crecimiento e incluso la muerte.



Actividad

1.- Observa la información del gráfico y luego responde las preguntas.



a) ¿En qué rango de edad existen los mayores porcentajes de obesidad para cada sexo?

b) ¿En qué rango de edad se observan los porcentajes más cercanos entre ambos sexos?

c) ¿Cuál es el porcentaje promedio de personas con obesidad entre los 15 y 24 años?

d) ¿Qué crees que significa la expresión "mente sana en cuerpo sano"? Explica.

e) ¿Crees que existe una relación entre los hábitos de alimentación saludable y el ejercicio físico, y la prevención de conductas asociadas al consumo de alcohol, tabaco y drogas? Investiga estudios relacionados con este tema y las conclusiones a las cuales han llegado.
