



GUÍA DE ESTUDIO N°2 CIENCIAS PARA LA CIUDADANIA

Objetivo:

- Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales, y sociales que influyen en la salud humana como: nutrición, consumo de alimentos transgénicos, actividad física, estrés, consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes.

¿Cómo es nuestra salud?

En 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esta definición aún sigue vigente, aunque actualmente también se consideran ámbitos como el bienestar emocional, espiritual y ambiental.

Actividad 1:

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas.

1. Observa el esquema de los componentes de la salud ¿Por qué la salud no solamente guarda relación con aspectos físicos?
2. Revisa la siguiente tabla de datos y responde las preguntas:
 - a) ¿Qué enfermedades se pueden asociar a factores mentales o sociales?
 - b) Considerando otros datos de la ENS, sintetiza y agrupa la información según el componente de la salud relacionado.





Entre 2016 y 2017 el Ministerio de Salud de Chile realizó la Encuesta Nacional de Salud (ENS). La siguiente tabla muestra algunos resultados:

AUTORREPORTE DE ENFERMEDADES – DIEZ MÁS FRECUENTES



¿Alguna vez un médico le ha dicho o que padece de...?
(ENS 2016-2017)

Enfermedad	2016-17 (Prevalencia/IC95%)*
Migrañas o dolores de cabeza frecuentes.	8,5% (7,2% -10,0%)
Várices en las piernas.	8,0% (6,9% -9,3%)
Bocio, enfermedad a la tiroides, hipertiroidismo o hipotiroidismo.	7,0% (5,9% -8,2%)
Artrosis de rodilla.	5,7% (4,8% -6,8%)
Insomnio.	5,6% (4,6% -6,8%)
Asma.	5,4% (4,5% -6,5%)
Cirrosis hepática, hígado graso o daño crónico al hígado.	5,2% (4,2% -6,3%)
Problemas benignos a la próstata o hipertrofia prostática benigna.	3,9% (2,8% -5,4%)
Úlcera péptica (de estómago o duodeno).	3,5% (2,8% -4,3%)
Artrosis de cadera.	3,2% (2,5% -3,7%)

* IC: Intervalo de confianza. Son los valores entre los cuales se estima que estará otro valor desconocido con una determinada probabilidad de acierto (95% en este caso).

Fuente: Minsal.

“Superalimentos” ¿Mito o verdad?

Durante el último tiempo se ha masificado el concepto de “Superalimentos”, los cuales están considerados como alimentos que tienen un alto nivel nutricional y asombrosos beneficios para la salud. Pero antes debemos recordar algunos conceptos:

Actividad 2:

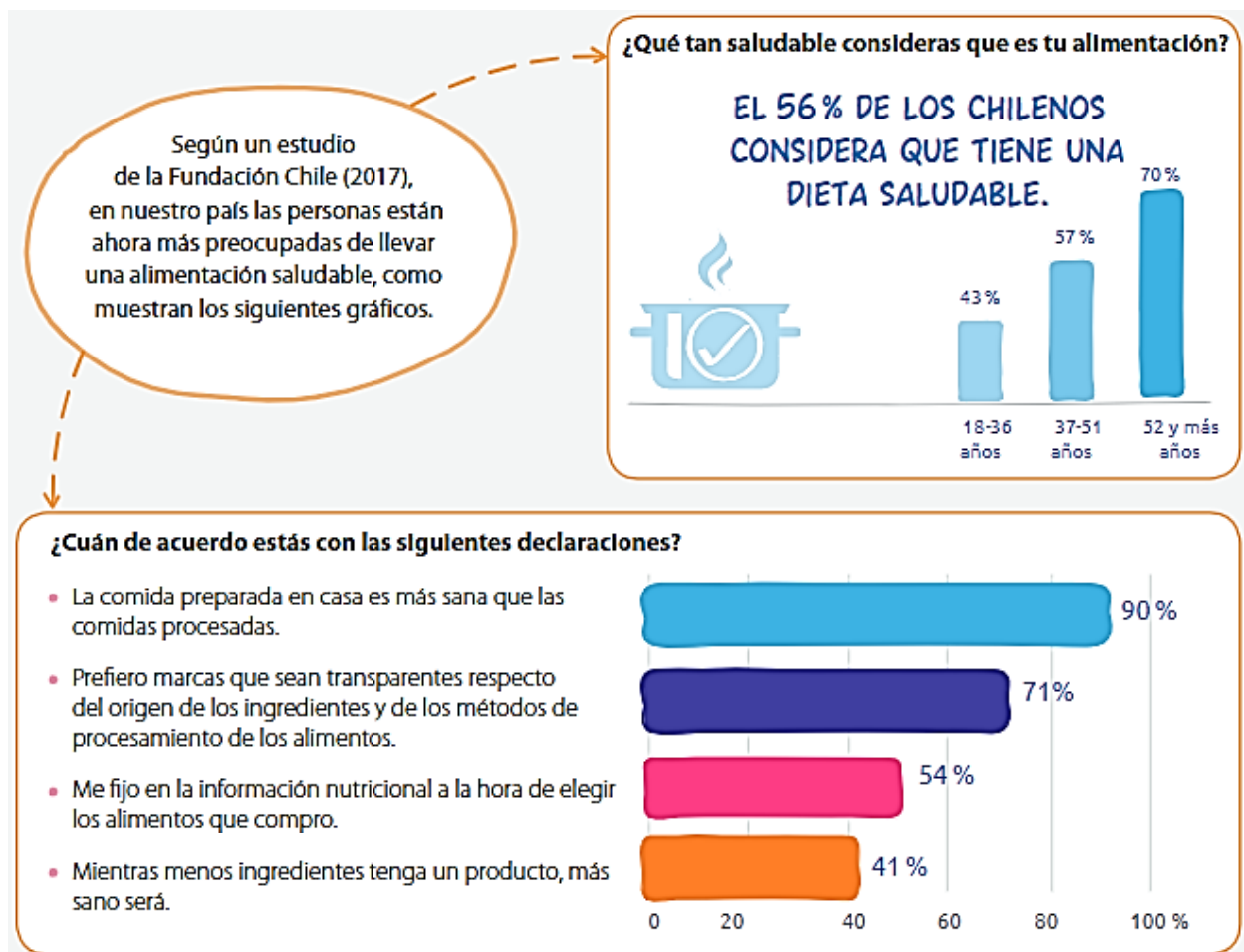
1. Con ayuda de tus cuadernos de años anteriores o internet responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:
 - a) ¿Qué es nutrición?
 - b) ¿Cuál es la diferencia entre alimentos y nutrientes?
 - c) ¿Cuáles son los principales nutrientes y en que alimentos podemos encontrarlos?
 - d) ¿Cuáles son las principales diferencias entre una mala y una buena nutrición?
 - e) ¿Qué enfermedades su pueden asociar a una buena nutrición?



Superalimentos:

Médicos y especialistas en nutrición aseguran que los *superalimentos* carecen de respaldo científico y que son una creación del *marketing*. Sin embargo reconocen en ellos ventajas por ser naturales y que contienen nutrientes beneficiosos para la salud.

Aunque tienen ciertas ventajas nutricionales, consumirlos no asegura menor riesgo de enfermedades. La clave para mantener in bienestar físico y mental está en una dieta saludable y equilibrada, y en la actividad física.





Actividad 3:

1. Investiga la opción de médicos y expertos en nutrición respecto de las propiedades reales de alimentos calificados como “superalimentos”.
2. Selecciona alguno de los “superalimentos” que encuentres y crea una receta que los incluya.
3. Explica cuatro beneficios de los “superalimentos” que seleccionaste para tu receta
4. ¿Cuáles son los riesgos de basar el cuidado de la salud en información no comprobada científicamente?
5. ¿En qué otros aspectos deben fijarse al elegir alimentos?

Nota: es importante destacar que tú debes escoger la forma de presentación de la información recolectada (Ej: poster, tríptico, ppt, afiche, etc.)

Links de apoyo:

- Consejos para una dieta equilibrada:
<http://www.alimentatesano.cl/alimentacion/guias-alimenticias/>
- Concepto de “superalimento” <https://www.nutrafeliz.cl/superalimentos/>
- El mito de los superalimentos (videos y artículos)
https://www.youtube.com/watch?v=mQLQ2SyY_jY