Colegio Nuestra Señora de Pompeya

Curso: 3º medio

Asignatura: ciencias para la ciudadanía

Profesor Asignatura: Sra. Lilian Osorio Arraño

**GUÍA DE APRENDIZAJE N°3**: Superalimentos, ¿verdad o mito?

|  |  |
| --- | --- |
|  |  Nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Puntaje obtenido \_ / puntaje total: 46 |

Nombre(s) alumno(s)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Fecha: 27 Abril 2020

|  |  |
| --- | --- |
| **Contenidos a evaluar** | **Aprendizajes esperados u objetivos de aprendizaje a evaluar** |
| Modulo: Bienestar y salud.Unidad 1: ¿Cómo contribuir a mi salud y la de los demás? | OA 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.  |

**Instrucciones:**

* Estimados estudiantes, junto con saludarlos, envío guía de aprendizaje, para ello debes usar el **texto de ciencias para la ciudadanía.**
* La guía se debe responder en el computador y luego enviarla al correo guiasytrabajoscnsp@gmail.com.
* Revise la **redacción y ortografía**; ésta es fundamental para la buena comprensión de su respuesta y, por lo tanto, para la evaluación que se haga de ella.
* **Los invito a resguardar su salud**, atender a los llamados de precaución de nuestras autoridades.
* **Mucho Éxito ¡!!!!!**

**Links (antes de responder la guía revisa estos links te ayudaran)**

 • **Consejos para una dieta equilibrada:** http://www. alimentatesano.cl/alimentación/ guías-alimenticias/

• **Concepto de “superalimento”:** https://www.nutrafeliz.cl/ superalimentos/

• **El mito de los superalimentos** • (video y artículo): https://www. youtube.com/watch?v=mQLQ2SyY\_jY

 **Maquis**

1. **“Superalimentos” ¿verdad o mito?**

 **(2 ptos c/u) Total:8**

* ¿Qué entiendes por un superalimentos?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..…...

* ¿Cuál es la definición de superalimentos?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

* ¿Qué es una alimentación saludable?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* ¿Qué ventajas tienen los alimentos naturales sobre los procesados?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**II.** **¿Cuál es reto? (5 ptos c/u) Total:10**

* Investigar en internet la opinión de médicos y expertos en nutrición respecto de las propiedades reales de alimentos calificados como “Superalimentos”.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* Seleccione algún superalimentos disponibles en la zona donde vive y proponga una receta que lo incluya.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**III. Análisis y reflexión (4 ptos c/u) Total:12**

 • Explique cuatro beneficios de algunos “Superalimentos”.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

• ¿Cuáles son los riesgos de basar el cuidado de la salud en información no comprobada científicamente?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

• ¿En qué otros aspectos deben fijarse al elegir alimentos?

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**IV.** **Busquen información en internet acerca de: (4 ptos c/u) Total: 16**

* Alimentación saludable según la FAO.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

* Mitos sobre superalimentos.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* Mitos y verdades de superalimentos.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* Datos de cinco superalimentos.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………