



GUIA DE APRENDIZAJE N° 1 : ENFERMEDADES ALIMENTARIAS

Nombre:	Fecha:	Curso: 8° Básico
OA	OA 7 Analizar y evaluar, basados en evidencias, los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere: > Una alimentación balanceada. > Un ejercicio físico regular. > Evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas.	
Indicador(es):	- Analizan situaciones de desequilibrio en la salud en base a evidencias de enfermedades como osteoporosis, hipertensión, obesidad, anorexia y bulimia.	

Ítem I.- A partir de la lectura de la página n° 18 y 19 de tu texto de estudio, responde las siguientes actividades.

1.- ¿Es igual de perjudicial para la salud ingerir más alimentos o menos alimentos de los que necesita el cuerpo? ¿Por qué?

2.- ¿Qué es el sobrepeso u obesidad?

3.- ¿Qué medidas debe tomar una persona con sobrepeso para llegar a su peso ideal?

4.- ¿Qué entendemos por desnutrición?

5.- ¿Qué medidas debe tomar una persona con desnutrición para llegar a su peso ideal?

6.- ¿Qué cambios debes realizar en tu actividad física para mantenerte sano?

7.- ¿Te alimentas bien? ¿Realizas actividad física?

8.- ¿Por qué es importante para tu crecimiento y organismo que consumas los alimentos en la cantidad indicada y que realices ejercicio?

9.- ¿En tu comunidad observas las enfermedades sobrepeso y desnutrición? ¿Crees que esas personas tienen conciencia que se trata de una enfermedad?



GUIA DE APRENDIZAJE N° 2 : TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Nombre:	Fecha:	Curso: 8° Básico
OA	OA 7 Analizar y evaluar, basados en evidencias, los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere: > Una alimentación balanceada. > Un ejercicio físico regular. > Evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas	
Indicador(es):	- Analizan situaciones de desequilibrio en la salud en base a evidencias de enfermedades como osteoporosis, hipertensión, obesidad, anorexia y bulimia. - Evalúan conductas alimentarias y físicas asociadas a la prevención del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.	

Ítem I.- Lee atentamente las páginas n° 20 y 21 de tu texto de estudio y responde las siguientes actividades:

1.- Define qué es un trastorno alimentario.

2.- ¿Cómo se produce la anorexia?

3.- ¿En qué personas se manifiesta la anorexia?

4.- ¿Cómo se produce la bulimia?

5.- Escribe una característica de las personas que padecen bulimia

6.- ¿Por qué las drogas representan un peligro para nuestra salud?

7.- Señala cuatro ejemplos de drogas nocivas para tu salud.

8.- ¿Qué puedes hacer para mantenerte protegido de las drogas?

9.- Según tu opinión, los trastornos alimentarios ¿se pueden superar? ¿Cómo?



GUIA DE APRENDIZAJE : ENFERMEDADES ALIMENTARIAS

Nombre:	Fecha:	Curso: 8° Básico
OA	OA 7 Analizar y evaluar, basados en evidencias, los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere: > Una alimentación balanceada. > Un ejercicio físico regular. > Evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas	
Indicador(es):	- Evalúan conductas alimentarias y físicas asociadas a la prevención del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.	

Ítem I.- Lee el siguiente texto informativo y realiza las actividades a continuación.

INFORMEMOS SOBRE EL TABACO

“El tabaco contiene diversas sustancias que al quemarse generan un gas formado por más de 4.000 sustancias, como por ejemplo: Monóxido de carbono: gas tóxico (el mismo que sale por el tubo de escape de los vehículos; Nicotina: sustancia que provoca una fuerte adicción y es la que determina que el tabaco sea una droga. Además, entre estas 4.000 sustancias, más de 69 son causantes de cáncer, entre ellas: alquitranes (como los utilizados para asfaltar carreteras y calles); Arsénico: veneno mortal muy potente; Cadmio y níquel: metales tóxicos (utilizados para elaborar baterías); Cloruro de vinilo: se utiliza para fabricar discos de vinilo; Creosota: utilizada para tratar los durmientes de madera de las líneas férreas; Uretano: especie de corcho sintético de color blanco utilizado para embalajes; Formaldehido, también nombrado como formalina se usa como conservante tejidos y órganos; Polonio 210: metal sólido radioactivo altamente tóxico, con aspecto similar al plomo”.

Elaborado por: Programa de Educación Rural Ministerio de Educación.

1.- Con la información obtenida de la lectura de este texto, confecciona una ficha que muestre los efectos del tabaco en el organismo y crea una frase que ayude a prevenir el consumo del tabaco.