**3°medio A-Ciencias para la salud**

*Profesora Alejandra de la Vega*

*Unidad 1: Salud, sociedad y estilos de vida*

­­­fecha semana del 11 de mayo Clase 06

|  |
| --- |
| **Instrucciones:**   * Esta guía debe ser registrada en el cuaderno de manera ordenada para que no tengas que imprimirla. * No hace falta que las imprimas. * Las preguntas deben ser copiadas y respondidas en el cuaderno en el mismo orden en que aparecen en las guías, siempre debe incluir el numero de la actividad que está contestando. * No debe olvidar escribir el nombre de la clase, fecha y objetivos * Cualquier consulta al WhatsApp +56931205615 o al mail [profebiolcu@gmail.com](mailto:profebiolcu@gmail.com) * Las guías y el material complementario están publicado en   <https://onedrive.live.com/?id=1177E8612893A16B%212035&cid=1177E8612893A16B> |
| **Plazo: viernes 08 de mayo hasta las 18 horas por mail o WhatsApp. Enviar solo respuestas a las actividades** |

OA 3: Analizar relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, la energética celular, la fisiología y la conducta.

OA c Describir patrones, tendencias y relaciones entre datos, información y variables.

OA e Construir, usar y comunicar argumentos científicos.

objetivos

**Alimentación y Metabolismo**

****

(Fuente: <https://medium.com/comida-chatarra-la-droga-mas-com%C3%BAn-en-chile/comida-r%C3%A1pida-la-droga-mas-com%C3%BAn-en-chile-e2bfec5d8fdc>)

La tendencia en la ingesta de fast food viene a la baja. Se reduce en prácticamente todos los sectores, salvo en los**jóvenes de entre 15 y 24 años**, que avanzaron un 2%. Son, además, los que **más fast food comen**, ubicándose arriba de la tabla con un 74%. Un problema mayor, pues “los **hábitos se crean desde niños**y luego son más difíciles cambiarlos”, advierte Espinoza.

Para la nutricionista este alto porcentaje “está relacionado con el tema social”. De hecho, el informe concluye también que los que comen más de estos alimentos “**son más sociales**”, lo que se explica, dice Ximena Espinoza, porque “**la gente se reúne en torno a la comida**”.

Responde estas preguntas

1. ¿Cuál es el grupo etario que tiene un mayor consumo de comida rápida? ¿Cuál podría ser la causa de esto?
2. ¿Cuál podría ser la razón por la que los hombres consumen mayor cantidad de comida rápida que las mujeres?
3. El consumo de comida rápida o no saludable, ¿ralentiza al metabolismo corporal?
4. ¿Existe algún tipo de relación entre el grupo socioeconómico (GSE) y el consumo de comida rápida en Chile?
5. ¿Por qué la gente consume cada día más este tipo de comida rápida si conocen los daños que se producen en la salud del organismo?
6. ¿Qué consecuencias metabólicas, energéticas, fisiológicas y conductuales se generan producto del consumo de comida rápida y que repercuten en la salud de las personas?
7. ¿Existe alguna correlación entre el consumo de comida rápida, el nivel de sedentarismo y el estado nutricional en la población chilena?
8. ¿Cuáles han sido las políticas públicas implementadas en nuestro país para disminuir el consumo de comida rápida en la población chilena?

Grupos socioeconómicos en Chile <https://www.youtube.com/watch?v=EUon46fFFjg>

Artículo recomendado <http://www.alimentatesano.cl/tu-salud/estilo-de-vida/>

Efecto de las endorfinas

Las personas que cantan en el automóvil son más felices y viven más años

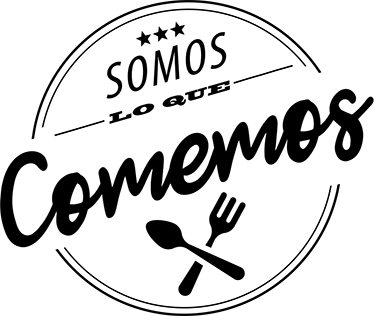
|  |
| --- |
| Un estudio asegura que quienes cantan mientras van en auto también ayudan a combatir la depresión y los sentimientos de soledad.  *Ya lo decía Friedrich Nietzsche: “La vida sin música sería un error”. Es que resulta ser es un excelente aliado, casi en cualquier momento, ya sea mientras cocinamos, durante las horas de trabajo o estudio, e incluso cuando nos bañamos o manejamos.*  *Pero, además de la satisfacción que puede producir el escuchar música o cantar, hay otras consecuencias positivas que tal vez no conocías. Un estudio realizado por la Universidad de Gotemburgo, en Suecia, llegó a la conclusión de que las personas que cantan en el automóvil son más felices, más sanas y viven más tiempo.*  *Esto se explicaría porque cantar libera endorfinas, la hormona que produce el placer, y simultáneamente libera oxitocina, hormona que disminuye el estrés y la ansiedad. Esta combinación es perfecta durante las situaciones de manejo, que con frecuencia ocasionan estrés en los conductores, recoge De Noticias.*  *El estudio va un paso más allá y afirma que lo realmente bueno es cantar en grupo y asegura que quienes lo hacen incluso sincronizan los latidos de su corazón. Por otro lado, cantar también ayudaría a combatir la depresión y los sentimientos de soledad.* |

(Fuente: https://www.rockandpop.cl/2018/11/las-personas-que-cantan-en-el-automovil-son-mas-felices-y-viven-mas-anos/)

Luego, en fuentes confiables, buscan información relacionada con los efectos de las endorfinas en el organismo, respondiendo por escrito preguntas como las siguientes:

1. ¿Qué son las endorfinas?
2. ¿Cómo se producen a nivel del organismo de las personas?
3. ¿Qué efectos fisiológicos, metabólicos y conductuales tienen las endorfinas sobre el organismo de las personas?
4. ¿Qué hábitos o conductas que presentan las personas permiten la liberación de endorfinas de forma natural a nivel del organismo?
5. ¿Qué relación existe entre las endorfinas y el bienestar psicosocial de las personas?
6. ¿Qué tipo de alimentos, al ser consumidos en la dieta, permiten la secreción de endorfinas?
7. ¿Qué relación se puede establecer entre endorfinas, serotonina, dopamina y oxitocina?

¿Cómo las hormonas influyen en tu mente? <https://www.youtube.com/watch?v=x6i081DWTb4>

**Actividad evaluada**

**Columna de opinión**

Escriben una columna de opinión relacionada con el siguiente tema de relevancia social:

*¿Somos lo que comemos?*