

BIOLOGÍA

TRABAJO DOMICILIARIO N°4

CONTINUACIÓN



ALUMNO/A:

Queridos alumnos y alumnas continuamos realizando las actividades escolares:

- Leer con atención y resolver las actividades.
- Podes imprimir las actividades o escribirlas en tu carpeta.
- Cuando termines, manda las respuestas de las actividades por **WhatsApp**, al teléfono 573796 o al **mail: marielapetroli06@gmail.com**. Si las mandas por mail, en el asunto escribí tu nombre y el número de la actividad (por ejemplo: Pedro Pérez Actividad N°1).

AHORA VAMOS A VER EL

SISTEMA DIGESTIVO



Como ya vimos, el sistema digestivo transforma los **ALIMENTOS** que comemos en sustancias más simples le dan energía a nuestro cuerpo.

En el trabajo domiciliario N° 3, vimos los nutrientes que debemos incorporar con los alimentos para tener una alimentación variada y estar sanos.

Para seguir con el tema “**ALIMENTACIÓN SALUDABLE**”, vamos a trabajar con el **Cuaderno 3 de Nación**.

ACTIVIDADES:

1. Lee el texto “Alimentación saludable” en la **página 25 del cuaderno de Nación** para luego responder la actividad que dice así:

“Cuando finalice la cuarentena, podrían organizar una salida de campo, paseo o picnic. A continuación, les presentamos tres “menús” posibles:

1. Papas fritas, chizitos, gaseosa, alfajores y galletitas dulces.

2. Frutas, nueces, miel, leche con polvo de chocolate y jugo de naranja.

3. Sandwich de queso y fiambre, torta de manzanas casera, agua y caramelos.

→ Contesten en sus carpetas:

¿Cuál propuesta consideran que se adecúa mejor a las recomendaciones del Ministerio de Salud? ¿Por qué?

Pueden proponer otro menú, considerando alimentos que prefieran y que sigan las recomendaciones.”

2. ¿Cómo saber los nutrientes que tiene un alimento? Para eso, busca etiquetas de algún envase de alimento que tengas en tu casa (masitas, fideos, yerba, leche, arroz, u otro) y anota la información nutricional del alimento elegido.

3. Lee el texto “Alimentación y estereotipos de belleza” en la **página 28 del cuaderno de Nación** y resolvé la actividad que ahí se propone y dice así:

“Si integraran un grupo de productoras y productores de un programa de radio que tiene que preparar un especial sobre el tema ‘la cuestión de la belleza física y la alimentación saludable en los jóvenes’, ¿a qué invitadas o invitados llevarían al programa para hablar del tema? Podrían ser amigas, amigos, modelos, periodistas, diseñadoras de ropa, políticos, psicólogas, docentes, nutricionistas, filósofas, médicos, etcétera.

¿Por qué las o los invitarían? Armen tres preguntas sobre el tema para cada invitado y aprovechen la situación para consultar sus dudas.”

Miércoles 20/5

Ciencias Naturales



Alimentación saludable

La base de una alimentación saludable es comer, en forma equilibrada, alimentos de distintos tipos: verduras, frutas, lácteos, harinas, carnes, huevos. De este modo, nuestro cuerpo puede recibir los materiales y la energía necesarios mediante la ingesta de hidratos de carbono, lípidos y proteínas, entre otras sustancias indispensables para mantener la salud. Las cantidades varían de persona a persona. Dependen de la edad, de las actividades que realizamos, de nuestra condición física y de otras variables. La disponibilidad de alimentos también varía de acuerdo a muchos factores, por ejemplo el lugar donde vivimos, la situación socioeconómica, las costumbres y tradiciones, la religión y las preferencias que tenemos.

Por eso, la definición de alimentación saludable debe adecuarse a cada persona, teniendo en cuenta sus particularidades. El Ministerio de Salud propone recomendaciones para mantener una alimentación saludable y las acompaña con el gráfico que pueden ver a continuación (el gráfico tiene en cuenta la proporción de los grupos de alimentos y las cantidades por porciones que se recomiendan consumir al día).

3. Consumir a diario cinco porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
6. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
7. Al consumir carnes, quitarles la grasa visible; aumentar el consumo de pescado o incluir huevo.
8. Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
9. Consumir aceite crudo como condimento, también frutas secas o semillas.
10. Si se consumen bebidas alcohólicas, hacerlo de forma responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

Actividad 1

Cuando finalice la cuarentena, podrían organizar una salida de campo, paseo o picnic. A continuación, les presentamos tres “menús” posibles:

1. Papas fritas, chizitos, gaseosa, alfajores y galletitas dulces.
2. Frutas, nueces, miel, leche con polvo de chocolate y jugo de naranja.
3. Sandwich de queso y fiambre, torta de manzanas casera, agua y caramelos.

Contesten en sus carpetas: ¿cuál propuesta consideran que se adecúa mejor a las recomendaciones del Ministerio de Salud? ¿Por qué? Pueden proponer un menú alternativo, considerando alimentos que prefieran y que sigan las recomendaciones.



Propuestas de una alimentación saludable (Ministerio de Salud de la Nación)

Entre las recomendaciones del Ministerio de Salud, figuran las siguientes:

1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos treinta minutos de actividad física.
2. Tomar a diario ocho vasos de agua segura.

25



Alimentación y estereotipos de belleza

En los medios de comunicación tradicionales y en las redes sociales podemos encontrar a personajes famosos como modelos, actrices o influencers que recomiendan a sus seguidoras y seguidores métodos para “bajar de peso”, productos “dietéticos” o consejos sobre estética. Estas recomendaciones se repiten en programas de televisión, en las plataformas de videos y en las publicidades. La cultura popular en general tiende a poner énfasis en la delgadez (ofreciendo alimentos bajos en calorías, por ejemplo) y difunde imágenes estereotipadas de belleza.

La presión social puede ser muy fuerte al imponer ciertos esquemas corporales ideales. Esto puede confundirnos, desencadenando conductas poco saludables para bajar de peso o transformar el cuerpo. Tanto las imágenes como las formas de actuar presentes en los medios de comunicación conforman un “espejo social” que exalta imágenes poco realistas y nos da a entender que tenemos que ser un reflejo de ellas. Pero las personas somos diversas, tenemos cuerpos diferentes y, aun así, podemos ser saludables.

Por este motivo, tenemos que estar atentas y atentos a las expresiones y representaciones que vemos todo el tiempo en las redes y medios de comunicación. Podemos preguntarnos: ¿intentan que modifiquemos la alimentación o nuestros hábitos de consumo? ¿Nos hacen sentir incómodas o incómodos? ¿Nos hacen pensar negativamente respecto a nuestro cuerpo? Recordemos que no existe un solo tipo de cuerpo saludable. Es importante compartir nuestros interrogantes e ideas con la familia, las amigas y los amigos: hablen sobre alimentación y salud.

Actividad 3

Si integraran un grupo de productoras y productores de un programa de radio que tiene que preparar un especial sobre el tema “la cuestión de la belleza física y la alimentación saludable en los jóvenes”, ¿a qué invitadas o invitados llevarían al programa para hablar del tema? Podrían ser amigas, amigos, modelos, periodistas, diseñadoras de ropa, políticos, psicólogas, docentes, nutricionistas, filósofas, médicos, etcétera. ¿Por qué las o los invitarían? Armen tres preguntas sobre el tema para cada invitado y aprovechen la situación para consultar sus dudas.