

## GUIA DE TRABAJO – TALLER INTEGRADO

I.E.D.E.M.

ASIGNATURA: INGLES

DOCENTE: RAUL CAÑAS

### INSTRUCCIONES GENERALES

1. DESCARGUE EL DOCUMENTO Y CONSERVELO EN FORMATO DE WORD PARA SOLUCIONARLO.
2. LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES PARA RESOLVER APROPIADAMENTE.
3. RESUELVA EL TALLER EN ESTE MISMO DOCUMENTO AGREGANDO LAS PAGINAS QUE SEAN NECESARIAS PARA SU SOLUCION.
4. AL TERMINAR DE RESOLVER, PUBLICARLO EN SU PAGINA WEB PARA SU RESPECTIVA EVALUACION.
5. FECHA FINAL DE ENTREGA: AGOSTO 4

**ACTIVITY 1:** LEE Y TRADUCE CADA UNO DE LOS PARRAFOS QUE SE DAN EN LA LECTURA A CONTINUACION.

## Eating Disorders

Eating disorders are so common in America that 1 or 2 out every 100 students will struggle with one. The most common types of eating disorder are anorexia nervosa and bulimia nervosa (usually called simply “anorexia” and “bulimia”: But other food-related disorders, like binge eating disorders, body image disorders, and food phobias, are showing up more frequently than they used to.

### ANOREXIA

People with anorexia have an extreme fear of weight gain and a distorted view of their body size and shape. As a result, they can't maintain a normal body weight.

Some people with anorexia restrict their food intake by dieting, or excessive exercise. They hardly eat at all – and the small amount of food they do eat becomes an obsession. Other people with eating disorders do something called binge eating and purging, where they eat a lot of food and then try to get rid of the calories by forcing themselves to vomit, using laxatives, or exercising excessively.

### BULIMIA

Bulimia is similar to anorexia. With bulimia, a person binge eats (eats far too much food) and then tries to compensate it extreme ways, such as forced vomiting or excessive exercise, to prevent weight gain. Over time, these steps can be dangerous. To be diagnosed with bulimia, a person must be bingeing and purging regularly, at least twice a week for a couple of months. People with bulimia eat a large amount of food (often junk food) at once, usually in secret. The person typically feels powerless to stop eating and can only stop once he or she is too full to eat any more.

Kidshealth.org (abridged)

**ACTIVITY 2:** BUSCA UNA IMAGEN QUE PUEDA IDENTIFICAR CADA UNO DE LOS PARRAFOS DE LA LECTURA ANTERIOR Y AGREGALO EN LA SOLUCIÓN DEL TRABAJO PROPUESTO

**ACTIVITY 3:** RESUELVE EL CUESTIONARIO QUE SE DA A CONTINUACIÓN A PARTIR DE LA LECTURA.

**A- Read the text and decide whether these sentences are true (T) or false (F). Correct the false ones.**

1. A great number of American students will suffer from eating disorders. \_\_\_\_\_
2. Anorexia and bulimia are the only food-related disorders. \_\_\_\_\_
3. Anorexics like their body. \_\_\_\_\_
4. Some anorexics eat very little and do too much exercise. \_\_\_\_\_
5. Some bulimics try to lose their calories by exercising regularly. \_\_\_\_\_

**B-Answer the following questions with complete sentences.**

1. What are the symptoms of bulimia?
2. When can we say that a person suffers from bulimia?
3. Why do bulimics eat so much?

**ACTIVITY 4:** COMPLETA EL SIGUIENTE CUADRO CON LA INFORMACIÓN QUE SE PIDE: ESCRIBE EN CADA CASO TRES SUGERENCIAS APLICANDO LAS EXPRESIONES: **SHOULD – SHOULDN'T / HOW ABOUT...? / WHY DON'T YOU...**? PARA EXPRESAR LA POSIBLE SOLUCIÓN A CADA UNA DE ESTAS SITUACIONES DE SALUD.

UTILIZA VOCABULARIO Y EXPRESIONES ESTUDIADAS Y TRABAJADAS EN CLASE

EATING DISORDERS	WHY DON'T YOU...?  YOU SHOULD... / YOU SHOULDN'T...  HOW ABOUT GOING TO...?
ANOREXIA	Why don't you talk to a therapist who specializes in eating disorders? ¿Por qué no hablas con un terapeuta especializado en trastornos alimentarios?  You should seek help from a medical professional Deberías buscar ayuda de un profesional médico.

	<p>How about going to a nutritionist to get a personalized meal plan?</p> <p>¿Qué tal si vas a un nutricionista para obtener un plan de alimentación personalizado?</p>
BULIMIA	<p>Why not keep a food diary to understand your eating patterns?</p> <p>¿Por qué no llevas un diario de alimentos para entender tus patrones de alimentación?</p> <p>You shouldn't rely on vomiting or using laxatives to control your weight.</p> <p>No deberías depender de vomitar o usar laxantes para controlar tu peso.</p> <p>How about going to workshops or seminars on healthy eating habits?</p> <p>Qué tal si vas a talleres o seminarios sobre hábitos alimentarios saludables?</p>

**ACTIVITY 5:** ELABORA UNA LISTA DE 12 HABITOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES CON SU RESPECTIVA IMAGEN. LUEGO ESCRIBE PARA CADA UNO UNA SUGERENCIA APLICANDO LAS EXPRESIONES: **SHOULD – SHOULDN'T / HOW ABOUT...? / WHY DON'T YOU.** SIGUE EL EJEMPLO:



**DRINK WATER**

**SUGERENCIA:**

- WE SHOULD DRINK WATER BECAUSE IT IS NECESSARY AND IMPORTANT FOR OUR HEALTH.
- HOW ABOUT DRINKING WATER FOR HAVING A BETTER HEALTH?
- WHY DON'T YOU DRINK WATER TO HAVE GOOD HEALTH?

**NOTA: LA LISTA DE ESTOS HABITOS DEBE SER DIFERENTE AL VOCABULARIO TRABAJADO EN CLASE**

## SOLUCION

1. Los trastornos alimentarios son tan comunes en Estados Unidos que 1 o 2 de cada 100 estudiantes lucharán con uno. Los tipos más comunes de trastorno alimentario son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa (usualmente llamados simplemente "anorexia" y "bulimia"). Pero otros trastornos relacionados con la comida, como los trastornos de atracones, los trastornos de la imagen corporal y las fobias alimentarias, están apareciendo con más frecuencia de lo que solían hacerlo.

### ANOREXIA

Las personas con anorexia tienen un miedo extremo a ganar peso y una visión distorsionada del tamaño y la forma de su cuerpo. Como resultado, no pueden mantener un peso corporal normal.

Algunas personas con anorexia restringen su ingesta de alimentos mediante dietas o ejercicio excesivo. Apenas comen nada, y la pequeña cantidad de comida que consumen se convierte en una obsesión. Otras personas con trastornos alimentarios hacen algo llamado atracones y purgas, donde comen mucha comida y luego intentan deshacerse de las calorías forzándose a vomitar, usando laxantes o ejercitándose en exceso.



### BULIMIA

La bulimia es similar a la anorexia. Con la bulimia, una persona come en exceso (come mucha comida) y luego intenta compensarlo de maneras extremas, como vomitar forzosamente o hacer ejercicio excesivo, para prevenir el aumento de peso. Con el tiempo, estos pasos pueden ser peligrosos. Para ser diagnosticada con bulimia, una persona debe estar comiendo en exceso y purgando regularmente, al menos dos veces por semana durante un par de meses. Las personas con bulimia comen una gran cantidad de comida (a menudo comida chatarra) de una vez, generalmente en secreto. La persona típicamente se siente impotente para dejar de comer y solo puede parar una vez que está demasiado llena para comer más.



2. Lee el texto y decide si estas frases son verdaderas (V) o falsas (F). Corrige las falsas.

- a. Un gran número de estudiantes estadounidenses sufrirán trastornos alimentarios. VERDADERO
- b. La anorexia y la bulimia son los únicos trastornos relacionados con la alimentación. FALSO
- c. las anoréxicas les gusta su cuerpo. FALSO
- d. Algunas anoréxicas comen muy poco y hacen demasiado ejercicio. VERDADERO
- e. Algunas bulímicas intentan perder calorías haciendo ejercicio con regularidad. VERDADERO

3. Responde las siguientes preguntas con oraciones completas.

a. ¿Cuáles son los síntomas de la bulimia?

- Los síntomas de la bulimia incluyen atracones (comer una gran cantidad de comida en un período corto) y luego compensarlos con medidas extremas como vómitos forzados, ejercicio excesivo o el uso de laxantes para evitar el aumento de peso. Las personas con bulimia a menudo comen en exceso en secreto y se sienten impotentes para dejar de comer hasta que están demasiado llenas.

b. ¿Cuándo podemos decir que una persona sufre bulimia?

- Podemos decir que una persona sufre bulimia si come compulsivamente y se purga con regularidad, al menos dos veces por semana durante un par de meses.

c. ¿Por qué comen tanto las bulímicas?

- Los bulímicos comen tanto porque normalmente se sienten impotentes para dejar de comer y sólo pueden dejar de comer cuando están demasiado llenos para comer más.

5.

Dormir adecuadamente



You should get enough sleep because it helps your body recover and stay healthy.

Deberías dormir lo suficiente porque ayuda a tu cuerpo a recuperarse y mantenerse saludable.

How about establishing a regular sleep schedule to improve your rest?

¿Qué tal si estableces un horario regular de sueño para mejorar tu descanso?

Why not create a relaxing bedtime routine to help you rest better?

¿Por qué no creas una rutina relajante antes de dormir para ayudarte a descansar mejor?

Comer Frutas y Verduras



- We should eat fruits and vegetables because they provide essential vitamins and minerals.

- Deberíamos comer frutas y verduras porque proporcionan vitaminas y minerales esenciales.

- How about adding more fruits and vegetables to your meals for better nutrition?

- ¿Qué tal si añades más frutas y verduras a tus comidas para una mejor nutrición?

- Why not include a variety of colorful fruits and vegetables in your diet?

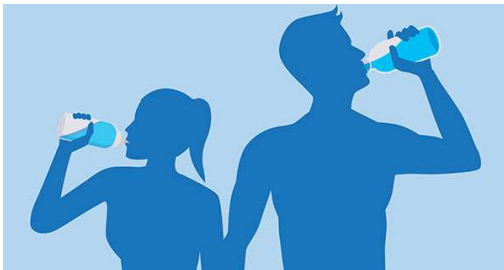
- ¿Por qué no incluyes una variedad de frutas y verduras coloridas en tu dieta?

## Hacer Ejercicio Regularmente



- You should exercise regularly to maintain a healthy weight and improve your mood.
- Deberías hacer ejercicio regularmente para mantener un peso saludable y mejorar tu estado de ánimo.
- How about going for a daily walk or joining a gym to stay active?
- ¿Qué tal si sales a caminar diariamente o te unes a un gimnasio para mantenerte activo?
- Why not try different physical activities to find what you enjoy?
- ¿Por qué no pruebas diferentes actividades físicas para encontrar lo que disfrutas?

## Mantener una Hidratación Adecuada



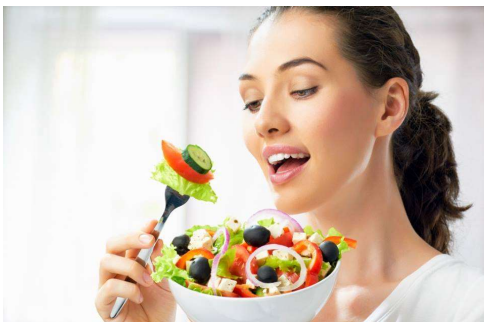
- You should stay hydrated by drinking plenty of water throughout the day.
- Deberías mantenerte hidratado bebiendo mucha agua durante el día.
- How about carrying a water bottle with you to remind you to drink water?
- ¿Qué tal si llevas una botella de agua contigo para recordarte beber agua?
- Why don't you replace sugary drinks with water for better hydration?
- ¿Por qué no reemplazas las bebidas azucaradas con agua para una mejor hidratación?

## Practicar la Meditación



- You should practice meditation or mindfulness to reduce stress and improve mental clarity.
- Deberías practicar la meditación o el mindfulness para reducir el estrés y mejorar la claridad mental.
- How about setting aside a few minutes each day for mindfulness exercises?
- ¿Qué tal si reservas unos minutos cada día para ejercicios de meditación?
- Why don't you join a meditation class to learn effective techniques?
- ¿Por qué no te unes a una clase de meditación para aprender técnicas efectivas?

## Comer Despacio y Sin Distracciones



- You should eat slowly and without distractions to improve digestion and enjoy your food more.
- Deberías comer despacio y sin distracciones para mejorar la digestión y disfrutar más de tu comida.
- How about turning off the TV and putting away your phone during meals?
- ¿Qué tal si apagas la televisión y guardas tu teléfono durante las comidas?
- Why don't you focus on the taste and texture of your food while you eat?
- ¿Por qué no te concentras en el sabor y la textura de tu comida mientras comes?



### Comer Comida Chatarra



- You should not eat junk food regularly because it is high in unhealthy fats and sugars.
- No deberías comer comida chatarra regularmente porque es alta en grasas y azúcares no saludables.
- How about choosing healthier snacks like nuts or fruits instead of junk food?
- ¿Qué tal si eliges bocadillos más saludables como nueces o frutas en lugar de comida chatarra?
- Why don't you prepare homemade meals to avoid the temptation of fast food?
- ¿Por qué no preparas comidas caseras para evitar la tentación de la comida rápida?

### Fumar



- You should not smoke because it is harmful to your lungs and your health in general.
- No deberías fumar porque es perjudicial para tus pulmones y tu salud en general.
- How about looking for help to quit smoking and improve your health?
- ¿Qué tal si buscas ayuda para dejar de fumar y mejorar tu salud?
- Why don't you replace smoking with a healthier habit, like chewing gum or exercising?
- ¿Por qué no reemplazas el fumar con un hábito más saludable, como masticar chicle o hacer ejercicio?

### Beber Alcohol en Exceso



- You should not drink alcohol excessively because it can damage your liver and other organs.
- No deberías beber alcohol en exceso porque puede dañar tu hígado y otros órganos.
- How about limiting your alcohol consumption to special occasions?
- ¿Qué tal si limitas tu consumo de alcohol a ocasiones especiales?
- Why don't you explore non-alcoholic drink options when socializing?
- ¿Por qué no exploras opciones de bebidas sin alcohol cuando socializas?

### Consumir Bebidas Azucaradas



- You should not consume sugary drinks frequently because they can lead to weight gain and diabetes.
- No deberías consumir bebidas azucaradas frecuentemente porque pueden llevar al aumento de peso y diabetes.
- How about replacing the soda with sparkling water or herbal tea?
- ¿Qué tal si reemplazas la soda con agua con gas o té de hierbas?
- Why don't you make fruit-infused water at home as a healthier alternative?
- ¿Por qué no preparas agua con infusión de frutas en casa como una alternativa más saludable?



## Pasar Mucho Tiempo Sentado



- You should not spend too much time sitting because it can lead to health problems such as obesity.

- No deberías pasar demasiado tiempo sentado porque puede llevar a problemas de salud como la obesidad.

-How about taking short breaks to get up and stretch every hour?

- ¿Qué tal si tomas descansos cortos para levantarte y estirarte cada hora?

- Why don't you use a standing desk to reduce the time you spend sitting?

- ¿Por qué no usas un escritorio de pie para reducir el tiempo que pasas sentado?

## Saltarse Comidas



- You should not skip meals because it can alter your metabolism and energy levels.

- No deberías saltarte comidas porque puede alterar tu metabolismo y niveles de energía.

- How about planning your meals in advance to make sure you don't skip any?

- ¿Qué tal si planificas tus comidas con anticipación para asegurarte de no omitir ninguna?

- Why don't you bring healthy snacks with you to avoid skipping meals?

- ¿Por qué no llevas bocadillos saludables contigo para evitar saltarte comidas?