

Centro Educativo: **Colegio Técnico Profesional La Suiza**

Educadora: **Marianela Sánchez Quesada**

**Semana #6 22 al 26 de junio**

Nivel: **NOVENO**

**SECCION 9-1**

Asignatura: **CIENCIAS**

**Horario de atención Lunes a Viernes 2:00pm a 4:30pm (whatsapp87442176 )**




### 1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Cuaderno de Ciencias, hojas blancas o un pliego de papel grande, lápices de colores, recortes de revistas o periódicos.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	El lugar para trabajar, debe ser un lugar cómodo, con iluminación, se debe disponer de un lugar donde no se vaya a distraer fácilmente, un sitio en el cual pueda extender los materiales de trabajo. En la medida de lo posible, tener acceso a computadora con internet o celular con internet.
Tiempo en que se espera que realice la guía	dos horas, distribuidas en la semana.



### 2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recuerde, al iniciar el presente trabajo, debe leer con detenimiento los textos, o bien, observar los videos y tomar notas en el cuaderno, puede pausar el video o leer las veces que necesite, el texto para comprender y que le quede claro la información.</li> <li>Los trabajos realizados los debe guardar para presentarlos a su docente y comentarlos en clase cuando este con los(as) compañeros(as)</li> <li>Puede utilizar otras fuentes de información diferentes a las indicadas en esta ficha.</li> </ul>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	 <p>Se ha preguntado, ¿cuáles condiciones considera que son necesarias para desarrollar un estilo de vida saludable? ¿Su estilo de vida es saludable? ¿Por qué?</p>

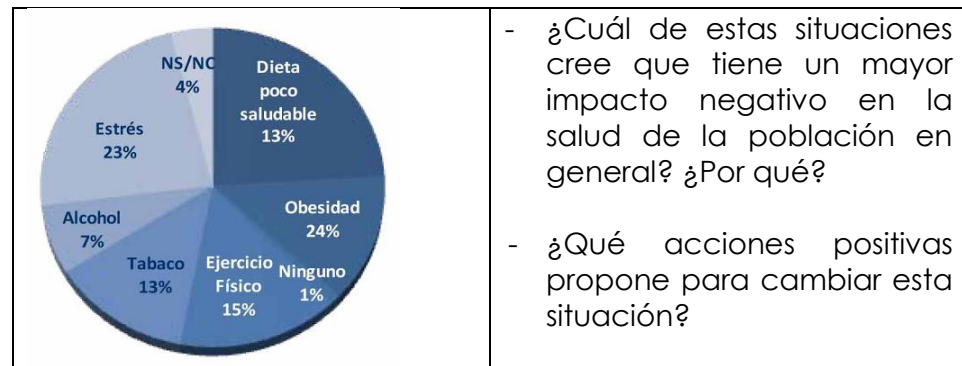
Observe el siguiente video, referente a una encuesta hecha por varias instituciones estatales y Unicef en centros educativos del país, la cual revela que más del 30% de los adolescentes de Costa Rica tienen sobrepeso...veámoslo:

### Sobrepeso y obesidad en la juventud de Costa Rica

<https://www.youtube.com/watch?v=ZR1wx4UVIck>

Observe y analice:

- El siguiente gráfico de resultados de una encuesta a la población:



- El cuadro, muestra la causalidad entre los factores de riesgo alimentario y su resultado en enfermedades no transmisibles, en América Latina y el Caribe

- ¿Cuáles son los nutrientes que se carecen en una dieta baja en frutas?, ¿y de una dieta baja en verduras?, ¿O de una dieta baja en cereales integrales?
- ¿Cuál considera que es la causa de la baja dieta de frutas, verduras y legumbres en América Latina?
- ¿Estos datos tienen relación con el informe del estudio, que ofrece el video de Costa Rica?

CUADRO 5  
EVIDENCIA QUE APOYA LA CAUSALIDAD ENTRE LOS FACTORES DE RIESGO ALIMENTARIOS Y SUS RESULTADOS EN ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

Riesgo	Resultado
Dieta baja en frutas	Cáncer de labio y de cavidad bucal
	Cáncer de nasofaringe
	Otros tumores malignos de la faringe
	Cáncer de laringe
	Cáncer de tráquea, de bronquios y de pulmón
	Enfermedades isquémicas del corazón
	Accidente cerebrovascular isquémico
	Hemorragia intracerebral
	Hemorragia subaracnóidea
	Diabetes mellitus (tipo 2)
Dieta baja en verduras	Enfermedades isquémicas del corazón
	Accidente cerebrovascular isquémico
	Hemorragia intracerebral
	Hemorragia subaracnóidea
Dieta baja en leguminosas	Enfermedades isquémicas del corazón
Dieta baja en cereales integrales	Enfermedades isquémicas del corazón
	Accidente cerebrovascular isquémico
	Hemorragia intracerebral
	Hemorragia subaracnóidea
Dieta baja en frutos secos y semillas	Diabetes mellitus (tipo 2)
	Enfermedades isquémicas del corazón
	Diabetes mellitus (tipo 2)
Dieta baja en leche	Cáncer de colon y recto
Dieta alta en carne roja	Cáncer de colon y recto
	Diabetes mellitus (tipo 2)
Dieta alta en carne procesada	Cáncer de colon y recto
	Enfermedades isquémicas del corazón
	Diabetes mellitus (tipo 2)
Dieta alta en bebidas azucaradas	Enfermedades isquémicas del corazón
	Diabetes mellitus (tipo 2)
Dieta baja en fibra	Cáncer de colon y recto
	Enfermedades isquémicas del corazón
Dieta baja en calcio	Cáncer de colon y recto
Dieta baja en pescado y ácidos grasos omega 3	Enfermedades isquémicas del corazón
Dieta baja en ácidos grasos poliinsaturados	Enfermedades isquémicas del corazón
Dieta alta en ácidos grasos trans (grasas trans)	Enfermedades isquémicas del corazón
Dieta alta en sodio	Hipertensión arterial (primaria)
	Cáncer de estómago

FUENTE: Adaptado de GBD 2017 Diet Collaborators, 2019.



### 3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones



**Decálogo de alimentación y actividad física**

<b>1.</b> Consuma agua pura	<b>2.</b> Duerma bien
<b>3.</b> Realice actividad recreativa	<b>4.</b> Consuma menos sal y azúcar
<b>5.</b> Sea optimista. Sonría	<b>6.</b> Consuma frutas y verduras
<b>7.</b> Realice ejercicio físico	<b>8.</b> Evite consumir comida chatarra
<b>9.</b> Evite drogas, alcohol y tabaco	<b>10.</b> Practicar lo anterior en todo lado.

Ahora, lea los siguientes documentos:

#### **Guías alimentarias para Costa Rica**

[https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/guia\\_alimentarias\\_2011\\_completo.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf)

#### **Enfermedades crónicas con implicaciones nutricionales**

<http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0r.htm>

Elabore un cuadro resumen con la información que se le brinda en los documentos. El cuadro se basará en las diversas **ventajas y desventajas de los hábitos de consumo** y la **correcta manipulación de alimentos**, para **prevenir enfermedades que afectan el cuerpo humano**.

Luego, va a proponer **acciones que promueven estilos de vida saludables**, favorecedores del funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano, para lo cual, va a elaborar un video o una presentación en power point.

En el cuadro, se le ofrece una orientación para el guión, debe escoger la imagen que lo represente.




#### **Aproveche al máximo sus alimentos**

Cuatro mensajes de orientación alimentaria positiva, simples, directos, para promover patrones de consumo saludables y realistas a todos los grupos de edad y estimular la adopción de enfoques acertados y prácticos sobre alimentación y nutrición.

#### **Orientación para el video o presentación power point:**

Texto	Imagen
<b>1. Disfrute comiendo alimentos variados</b> El consumo de una amplia variedad de alimentos es necesario y que se pueden disfrutar todos los tipos de alimentos como parte de una dieta completa. Los alimentos y el comer necesitan considerarse de manera positiva.	
<b>2. Coma lo justo para cubrir sus necesidades</b> Las necesidades nutricionales son cambiantes en el ciclo de vida y	



	<p>pueden ser mejor satisfechas a partir de alimentos disponibles en la localidad.</p>	
	<p><b>3. Proteja la calidad e inocuidad de sus alimentos</b> Se deben hacer todos los esfuerzos posibles y necesarios para proteger la calidad e higiene (inocuidad) de los suministros de alimentos dentro de los hogares, escuelas y otras instituciones.</p>	
	<p><b>4. Manténgase activo y en forma</b> El cuerpo humano necesita hacer ejercicio para funcionar bien y mantenerse saludable.</p>	
	<p> Divulgue y socialice su video o presentación, con su familia, compañeros y la comunidad, ¡¡está promoviendo estilos de vida saludables y positivos!!</p>	
<p><b>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</b></p>	<p>Al terminar el trabajo reflexione sobre lo realizado, a través de plantear preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Comprendí la temática desarrollada?, ¿la puedo relacionar con otros temas cotidianos?</li> <li>- ¿Qué cambiaría en mi trabajo?</li> <li>- ¿Le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</li> <li>- ¿Me agradó trabajar de forma autónoma, sin el grupo de compañeros(as) y sin el docente?</li> <li>- ¿Utilizaría otro tipo de actividades? ¿Cuáles?</li> </ul>	



### Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender : Autorregulación

Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.

Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?



¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?



¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



### Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender: Evaluación

Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo.

Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?



¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?

¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?

### “Autoevalúo mi nivel de desempeño”

Al terminar por completo el trabajo, autoevalúo el nivel de desempeño alcanzado. Escribo una equis (X) en el nivel que mejor represente mi desempeño alcanzado en cada indicador

Indicador del aprendizaje esperado	Niveles de desempeño		
	Inicial	Intermedio	avanzado
Ejecuto acciones que promueven estilos de vida saludables, favorecedores del funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano.	Indico aspectos básicos que promueven estilos de vida saludables, favorecedores del funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano.	Relato acciones que promueven estilos de vida saludables, favorecedores del funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano.	Llevo a cabo acciones que promueven estilos de vida saludables, favorecedores del funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano.