



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Fase III

Docente: Ruthmary Moreno

4to Año “A” y “B”

FECHA DE ENTREGA: 28/05/2021

Área de formación: Formación para la Soberanía Nacional

Tema Indispensable

*Independencia, soberanía y autodeterminación de los pueblos.

Tema Generador

*Aportes de nuestros científicos en la prevención e inmunización ante el Covid-19 para la salvación de la vida en el planeta.

Referentes Teóricos-Prácticos

*La buena alimentación. Cultura alimentaria en Venezuela.

Desarrollo del Tema

A continuación se presenta un texto que debes leer y con ayuda de un familiar realiza el análisis correspondiente para cumplir con la asignación.

Las enfermedades crónicas tienen una larga duración y por lo general son de progresión lenta. La diabetes, los infartos, las enfermedades cardíacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes. Se trata de enfermedades claramente vinculadas a nuestro estilo de vida, por ello hay que atender de una manera más comprometida y consciente a nuestra manera



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

de vivir. El organismo humano tiene una magnífica capacidad de resiliencia y se adapta al ambiente que le rodea para vivir en armonía, puede llegar a tolerar una gran cantidad de agentes patógenos o tóxicos si el sistema inmunológico está fuerte.

La alimentación actual, rica en alimentos de escasa calidad nutricional y elevada densidad calórica, no aporta una nutrición óptima que favorezca el estado de salud natural del organismo.

ALIMENTACIÓN NATURAL:

Al hablar de alimentos naturales hay que pensar en aquellos que estén mínimamente procesados. Los vegetales cultivados orgánicamente no tienen pesticidas, crecen en suelos ricos en nutrientes y maduran en la planta, esto es lo más parecido al crecimiento salvaje y natural de cualquier fruto en un bosque, nada que ver con los invernaderos de monocultivo y de las cámaras frigoríficas de almacenado. Un pollo criado en libertad y que come plantas y frutos crecerá de una manera más natural y parecida a como crecería en libertad. En ocasiones resulta complicado encontrar estos productos a la vuelta de la esquina, pero, sin duda, cada día crece más el sector ecológico y podemos comer más alimentos que cumplan estas características.

Es de sentido común pensar que todos estos alimentos están favoreciendo la salud y están nutriendo al organismo de una manera íntegra y saludable. Para comer natural hay que huir de los productos preparados y los aditivos. Y si se compran alimentos ya procesados, se debe buscar lo más artesano y natural.

ALIMENTACIÓN NUTRITIVA:

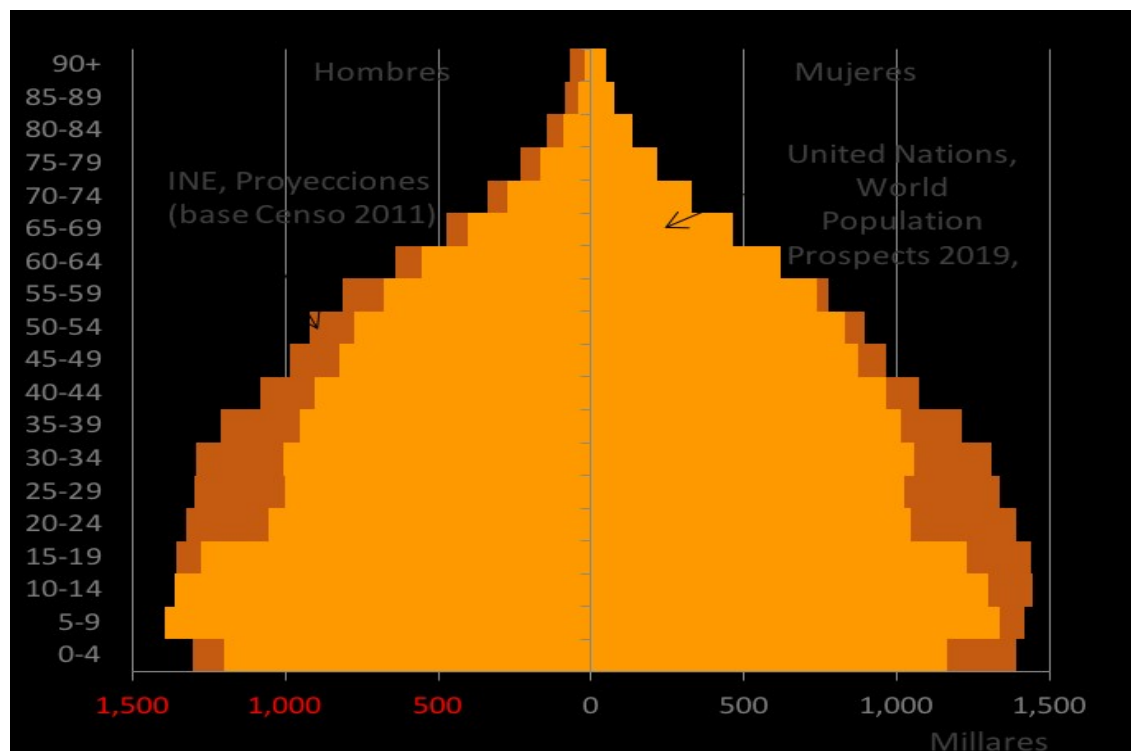
Todos los alimentos refinados aportan calorías pero pocos nutrientes, y esto favorece la obesidad y la malnutrición al mismo tiempo. Para prevenir esta doble malnutrición solo los alimentos naturales son adecuados. Si se eligen alimentos de mala calidad nunca se llega a saciar este "apetito nutricional" y las calorías en la dieta siguen aumentando sin que las necesitemos. Sin embargo, comiendo calidad, el organismo se siente a gusto con menos cantidad de alimento.

ALIMENTACIÓN ANTI INFLAMATORIA:

Sin embargo, los pescados de pequeño tamaño y el aceite de oliva virgen extra son fuentes de grasa adecuadas que contienen ácidos grasos poliinsaturados que el organismo necesita. También es importante consumir

Educación Media General

una gran cantidad de antioxidantes. Los pigmentos de los vegetales son sustancias que tienen un elevado potencial antioxidante, por ello un plato de vegetales colorido será rico en distintos tipos de antioxidantes.



La historia de la alimentación es el estudio del origen, la formación, la vigencia y los cambios del o de los regímenes alimentarios de una sociedad. El régimen es un modelo cultural cuya formación, vigencia, decadencia y transformación se dan históricamente a un ritmo lento. La tecnología, el desarrollo cultural y las costumbres higiénico-sanitarias de los grupos sociales influyen en la conformación del régimen alimentario. En la sociedad humana los intercambios son tan frecuentes que sería casi imposible hablar de autarquía alimentaria. La alimentación como proceso biocultural es el resultado de la interacción entre necesidades y conductas; por esa razón se produjo una penetración de nuevos alimentos en la dieta de los pobladores autóctonos del territorio venezolano pero también los europeos incorporaron nuevos rubros a su dieta. Sin embargo, los alimentos de los conquistadores siempre fueron vistos con supremacía sobre los comestibles indígenas y originaron todo un cambio alimentario en el régimen criollo. Posterior a la conquista, las distintas olas de inmigrantes aportaron aspectos particulares que contribuyeron al incremento de la variedad gastronómica y a la diversidad en los hábitos de consumo del venezolano. Las modificaciones en el ámbito alimentario afectaron el régimen en términos de producción y consumo. En este sentido, las



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

inmigraciones constituyeron vasos comunicantes que fomentaron los cambios alimentarios. El acogimiento de un pueblo de los rasgos alimentarios de otro se conoce como transculturación alimentaria. En el país, eso ha sido una constante. Algunos cambios fueron temporales pero otros calaron profundamente fusionándose con lo propio para generar nuevos modelos y culturas. Además incidieron en los actores de los distintos componentes que conforman el sistema agroalimentario nacional. La transculturación, entendida como un proceso inevitable del mundo multipolar, representa una fuente para expandir los límites del régimen alimentario. Sin embargo, el rescate de los valores propios del país, dentro del contexto de diversidad cultural, debe ser el norte para la consolidación de una identidad nacional que no profundice las diferencias, sino que por el contrario, se nutra de ellas.

El aspecto más importante dentro de lo que conforma la satisfacción de las necesidades del hombre lo constituye, sin dudas, su alimentación. La historia de la alimentación es el estudio del origen, la formación, la vigencia y los cambios del o de los regímenes alimentarios de una sociedad. La alimentación humana es un proceso mediante el cual se toman del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos de la dieta diaria, son necesarias para la nutrición.

En lo que he venido investigando desde hace meses, he concluido yo; para mantenernos sanos, y cuando digo sanos, hablo desde que somos pequeños hasta nuestra adultez y libres de enfermedades, mantener nuestro sistema inmune o normal como le llamamos. Es la alimentación libre de harinas procesadas como harina de maíz, harina de trigo, azúcar, aceites, mantequillas, lácteos, condimentos, agua fría. Dirán profesora y que vamos a consumir o que consume usted? Aprendí a quererme y mantengo una dieta balanceada, entre verduras, vegetales, frutas, carnes blancas, asados, sancochado, jugos de frutas dulces, en el caso de la parchita por lo ácido, sancocho la concha y le agregó un tanto del líquido de papelón, entre otros inventos que ya existían, pero a la evolución, tecnológica nos estaba llevando a olvidarnos de nuestras raíces culturales de nuestros bisabuelos y abuelos. No fue fácil mis estudiantes, como siempre les digo, querer es poder... Gracias a la situación país, busque alternativas para sobrevivir con buena alimentación y libre de enfermedades. Importante los té durante dos o tres veces al día sin azúcares.

Espero que tengan la curiosidad de investigar cómo alimentarme sano y libre de enfermedades.



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Actividades de Evaluación

*Elabora un mapa mental donde representes, un menú diario balanceado. 8 puntos.

*Realiza una exposición sobre la investigación. 8 puntos.

*Presentación: 2 puntos.

* Creatividad: 2 puntos.

Valor: 20 puntos.

Orientaciones Generales

Orientación:

- * Para realizar la actividad de evaluación, puedes consultar o pedir ayuda a un familiar.
- * Es importante leer detenidamente el material desarrollado y las actividades de evaluación.
- * Pueden escribirme por whatsapp y al tener conexión les llamare.
- * Los videos los pueden realizar en dos partes y enviarlos por este medio. (mi celular no descarga videos).
- * Puedes realizar consultas a otras fuentes bibliográficas que te permitan recordar y ampliar el conocimiento del tema.

Enviar al correo. morenoruthmary@gmail.com

Comunicarse por whatsapp o llamada: 04141921643

Preferiblemente contactar en horas de 7:00 am a 3:00 p.m.

IMPORTANTE:

- *Todas las actividades serán recibidas por este medio.
- * Whatsapp solo para comunicación.
- * Cualquier duda por favor comunicarse conmigo y con tiempo.