



## GUÍA PARA EL APRENDIZAJE

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: III° \_\_\_\_\_

Asignatura: Ciencias para la Ciudadanía

Nivel: Media

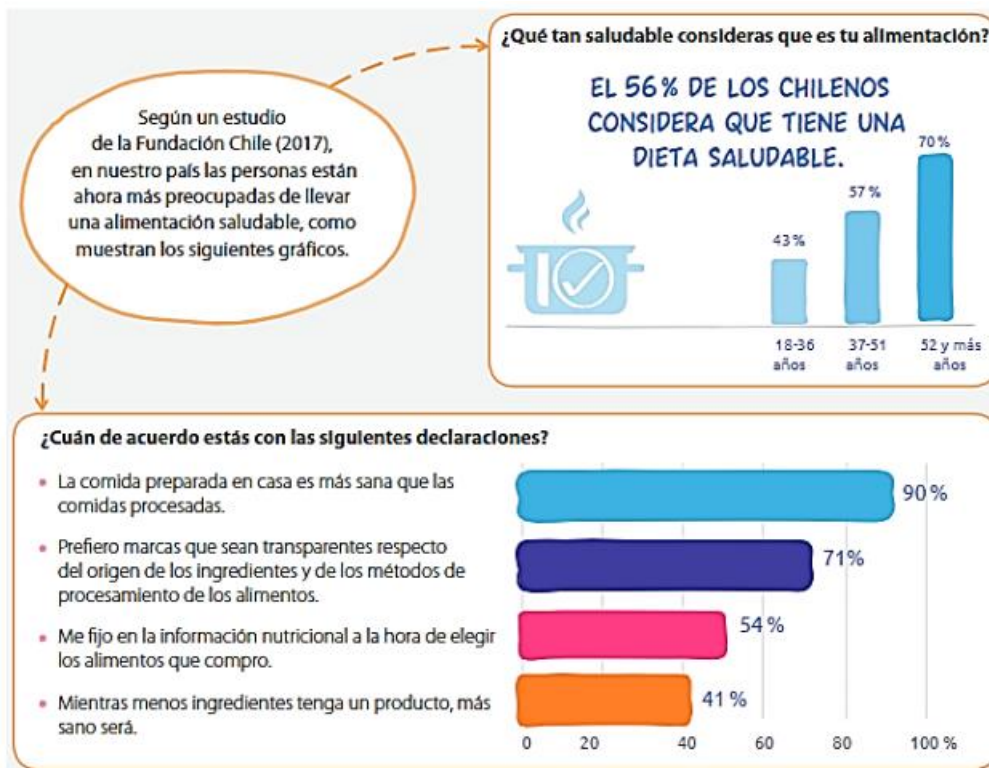
Unidad: I Bienestar y Salud

Contenido: "Superalimentos", ¿Verdad o Mito?

**OA1:** Analizar, sobre la base de la investigación, en que consisten los diferentes tipos de dietas y cómo influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).

### SUPERALIMENTOS

Médicos y especialistas en nutrición aseguran que los *superalimentos* carecen de respaldo científico y que son una creación del *marketing*. Sin embargo reconocen en ellos ventajas por ser naturales y que contienen nutrientes beneficiosos para la salud.



Aunque tienen ciertas ventajas nutricionales, consumirlos no asegura menor riesgo de enfermedades. La clave para mantener un bienestar físico y mental está en una dieta saludable y equilibrada, y en la actividad física. (Información pagina 24 y 25 de tu texto escolar)

**Actividad: Responder las siguientes preguntas relacionadas con los superalimentos**

1. Investiga la opción de médicos y expertos en nutrición respecto de las propiedades reales de alimentos calificados como "superalimentos".

---

---

---

---

2. Selecciona alguno de los “superalimentos” que encontraste y crea una receta que los incluya.

3. Explica cuatro beneficios de los “superalimentos” que seleccionaste para tu receta

---

---

---

---

4. ¿Cuáles son los riesgos de basar el cuidado de la salud en información no comprobada científicamente?

---

---

---

---

5. ¿En qué otros aspectos deben fijarse al elegir alimentos?

---

---

---

---

6. Con la información recolectada de las preguntas anteriores crea un afiche o poster sobre los superalimentos

**Links de apoyo:**

- Consejos para una dieta equilibrada: <http://www.alimentatesano.cl/alimentacion/guias-alimenticias/>
- Concepto de “superalimento” <https://www.nutrafeliz.cl/superalimentos/>
- El mito de los superalimentos (videos y artículos) [https://www.youtube.com/watch?v=mQLQ2SyY\\_jY](https://www.youtube.com/watch?v=mQLQ2SyY_jY)

**SI TIENES ALGUNA DUDA, PUEDES ESCRIBIR A:**

[cefa.fisica2020@gmail.com](mailto:cefa.fisica2020@gmail.com) (III°C, III°D y III°G)  
+56 978 403 395

[maritzatorresgonzalez960@gmail.com](mailto:maritzatorresgonzalez960@gmail.com) (III°A, III° B, III° E, III°F)