



GUÍA PARA EL APRENDIZAJE ABRIL IIIº MEDIO

Nombre: _____ Curso _____ puntaje ideal _____ puntaje logrado _____ nota _____

Asignatura: Ciencias para la Ciudadanía

Nivel: Media

Unidad: UNIDAD 1: ¿Cómo contribuir a nuestra salud y a la de los demás?

objetivo

OA1: Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que 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).

Introducción:

¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

La obesidad se debe a un desbalance energético originado fundamentalmente por una ingesta calórica superior a la requerida, El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS). ; Sin embargo, el nivel de exceso, la distribución corporal de la grasa y las consecuencias asociadas a la salud varían en forma considerable entre individuos.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

$$[\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{estatura}^2 (\text{m})]$$

Se considera obeso a un individuo con un IMC igual o superior a 30, **Tabla 1**.

Tabla 1

Clasificación del estado nutricional del adulto según IMC

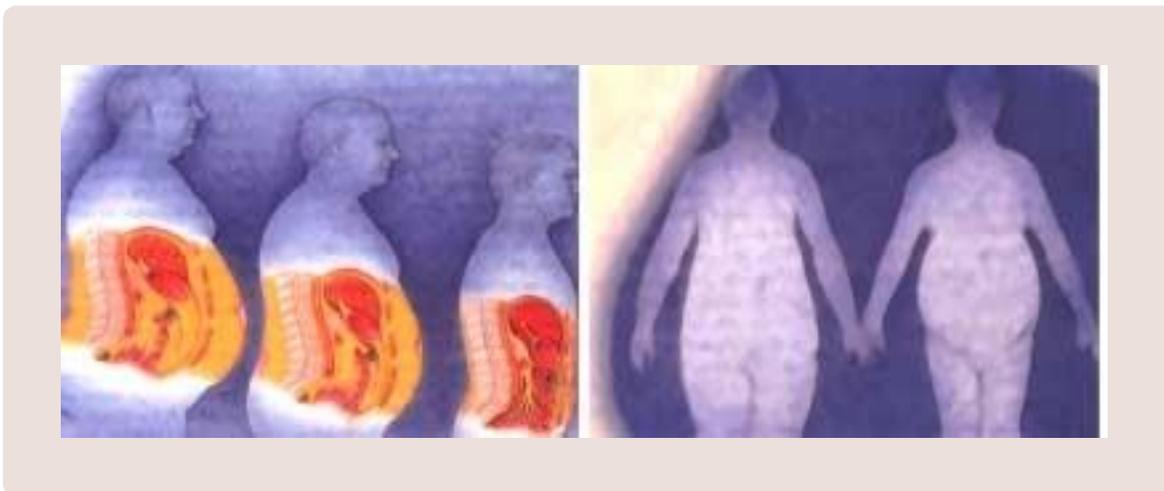
clasificación	IMC
Bajo peso	<18.5
Normal	18.5-24.9
Sobrepeso	≥ 25 -29.9
Obesidad	≥30

No obstante su simpleza de cálculo y utilidad, el IMC no da cuenta de la variación en la distribución de la grasa corporal, que puede no corresponder a un mismo nivel de adiposidad o riesgos asociados a la salud. Aquellos individuos obesos con un depósito excesivo de grasa intraabdominal están particularmente expuestos a las consecuencias negativas a la salud. Por lo anterior se debe complementar el IMC con la medición de la circunferencia de cintura (CC), que corresponde a un método simple y práctico para identificar a individuos con sobrepeso con un riesgo elevado de tener una enfermedad asociada a la obesidad.

El riesgo para la salud de un exceso de grasa corporal depende de la distribución de ella. Así, la distribución de grasa de tipo androide, abdominal o central (característica forma de manzana) tiene una mejor correlación con la grasa visceral y un mayor riesgo de presentar morbilidades asociadas a ella (hipertensión arterial, dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2, apnea del sueño, etc.),

Figura 2

El organismo tiene una capacidad ilimitada para acumular grasa y dependiendo de su distribución puede aumentar aún más El riesgo cardiovascular.



La OMS establece unos niveles normales para el índice cintura cadera aproximados de 0,8 en mujeres y 1 en hombres; valores superiores indicarían obesidad abdominovisceral, lo cual se asocia a un riesgo cardiovascular aumentado y a un incremento de la probabilidad de contraer enfermedades como Diabetes Mellitus e Hipertensión Arterial. El índice se obtiene midiendo el perímetro de la cintura a la altura de la última costilla flotante, y el perímetro máximo de la cadera a nivel de los glúteos.

$$ICC = \frac{\text{cintura}(cm)}{\text{cadera}(cm)}$$

Riesgo de salud	Mujer	Hombre
Bajo	Inferior a 0,80	Inferior a 0,95
Moderado	0,81 a 0,85	0,96 a 1,0
Alto	Superior a 0,86	Superior a 1,0

ACTIVIDAD N°1

Calcula tu índice de masa corporal y de cintura cadera

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{estatura}^2 \text{ (m)}$$

Ejemplo: IMC

Un individuo tiene una Altura: 165 cm (1,65 m).
de masa "Peso": 68 kg

$$\begin{aligned} \text{Cálculo: } 68 \div (1.65)^2 &= \\ 68 \div (2,7225) &= 24.98 \end{aligned}$$

$$\text{ICC} = \text{cintura (cm)} / \text{cadera (cm)}$$

Ejemplo: ICC

Un individuo tiene un contorno de cintura de 85 cm
y de cadera de 105 cm

$$\text{Cálculo: } 85 \div 105 = 0.81$$

Calcula tu índice de masa corporal

Calcula tu índice de cintura cadera (ICC)

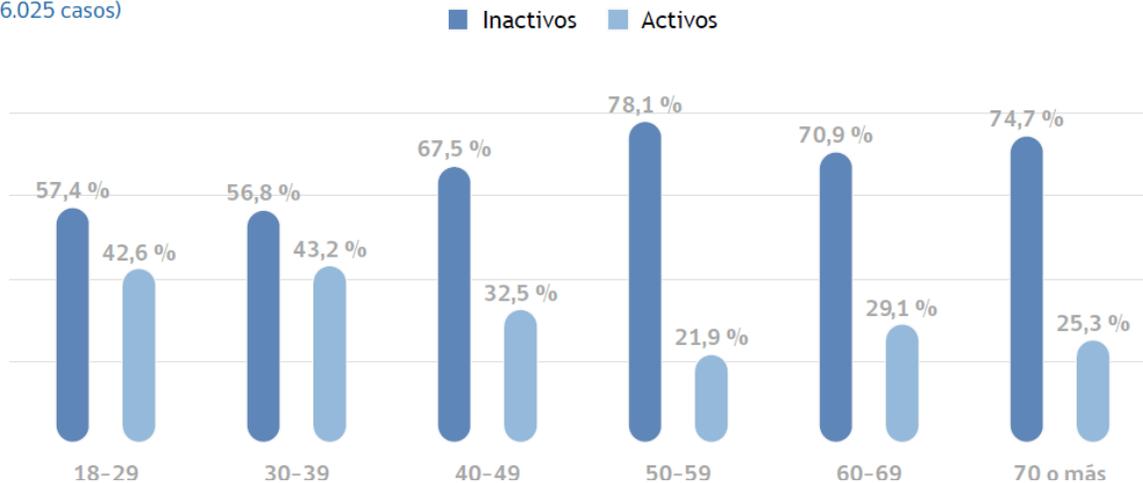
Al respecto contesta

Como crees que está tu salud

➤ Análisis e interpretación de datos.

Analiza información y datos entregados por investigaciones realizadas por el Ministerio del Deporte y Ministerio de Salud.

Nivel de Actividad e Inactividad Física según edad
(6.025 casos)



I. Observa la gráfica y responde:

- ¿Qué grupo etario presenta mayor actividad física?**
 - Grupo etario entre 18-29 años
 - Grupo etario entre 40-49 años
 - Grupo etario entre 30-39 años
 - Grupo etario entre
- ¿Qué grupo etario presenta menor actividad física?**
 - Grupo etario entre 40-49 años
 - Grupo etario entre 30-39 años
 - Grupo etario entre 70 o mas
 - Grupo etario entre 50-59 años
- ¿Cuáles son las razones que explican el aumento de personas inactivas en la población chilena?**
 - El sedentarismo – malos hábitos alimenticios
 - El Sedentarismo y buenos hábitos alimenticios
 - Deporte y malos hábitos alimenticios
 - Deporte y buenos hábitos alimenticios
- ¿Cuál es la tendencia que se observa en este gráfico?**
 - A mayor rango de edad de las personas, menor es la actividad física
 - A menor rango de edad de las personas, menor es la actividad física
 - a mayor rango de edad de las personas, mayor es la actividad física
 - Sin importar el rango de edad, las personas tienen una alta actividad física

ACTIVIDAD N°3

Diseña una rutina de mañana que incorpore hábitos de vida saludable para 3 días
Puedes incorporar alimentos, actividades que permitan llevar un estilo de vida más sano

Día	Desayuno	Actividades
1		
2		
3		

SI TIENES ALGUNA DUDA, PUEDES ESCRIBIR A:

IIIº B IIIº D IIIº F maritza.torres@colegiofernandodearagon.cl

IIIº C IIIº G IIIº H sergio.miño@colegiofernandodearagon.cl

IIIº A IIIº E nicole.sanchez@colegiofernandodearagon.cl