

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 N° DE GUÍA: 14

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO PAGINAS: _____

ASIGNATURA: ___ORIENTACION___

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 8° Año básico LETRA: A- B - FECHA: _____

Unidad 2: BIENESTAR Y AUTOCUIDADO

OA 4.-Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.

ALIMENTOS AZUCARADOS

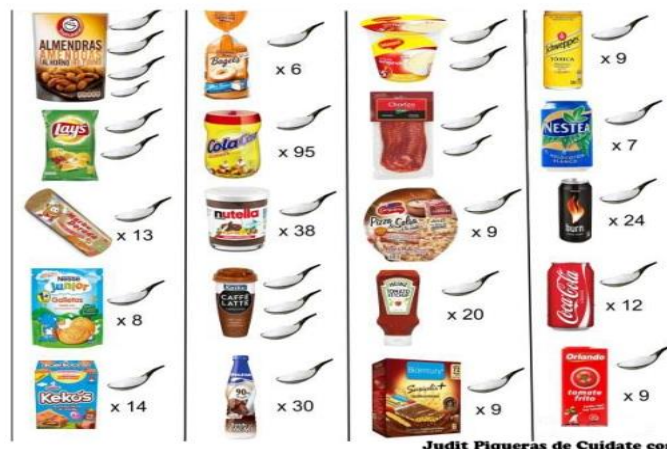
EN ESTA GUIA VAMOS A REFLEXIONAR SOBRE
LOS RIESGOS PARA LA SALUD EL CONSUMO
EXCESIVO DE ALIMENTOS AZUCARADOS



INICIO: ACTIVIDAD En tiempos de pandemia algunas personas han aumentado el consumo de alimentos azucarados para encontrar una sensación de tranquilidad y calma. ¿En este tiempo has tenido más ganas de comer alimentos azucarados? Escribe tu respuesta

Tenemos que poner atención en el consumo excesivo de azúcar, porque puede originar cambios en estados anímicos, provocar aumento de peso, acelerar el envejecimiento, destruir la flora intestinal, debilitar el sistema inmunológico y afectar la memoria. Aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y Diabetes.

DESARROLLO ACTIVIDAD N°1 Observa las siguientes imágenes que representan la cantidad de azúcar que contienen los alimentos (cada cucharada equivale a 3 gramos de azúcar añadido)



Responde las siguientes preguntas.

1.- ¿Crees que somos conscientes de la cantidad de azúcar que consumimos?

2.- ¿Consideras la Información nutricional o los sellos negros de los alimentos, antes de comprar o consumir?

3.- ¿Qué otras maneras tenemos hoy en día para reemplazar el azúcar en los alimentos?

4.-¿Por qué debemos disminuir el consumo de azúcar?¿Cuál es el riesgo?

5.- CIERRE ACTIVIDAD No todas los endulzantes son iguales. Averigua en qué consiste la

FRUCTOSA

DIFERENCIAS TIPOS DE AZÚCAR

FRUTAS FRESCAS	PRODUCTOS CON AZÚCAR
<ul style="list-style-type: none"> • 5-10% de azúcar • Contienen 85% agua, vitaminas, fibra,... • Su consumo previene y mejora muchas enfermedades 	<ul style="list-style-type: none"> • 10% de azúcar o más • Con harinas, grasas, edulcorantes y aditivos • Su consumo provoca y agrava muchas enfermedades



UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL
CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: sara.contrerasch@colegio-mineraelteniente.cl