



Estimadas y estimados estudiantes, La Organización Mundial de la Salud (OMS) en Europa ha publicado una guía para que las personas sanas se mantengan activas durante la cuarentena.

Como regla general, la OMS recomienda 150 minutos de actividad física moderada por semana o 75 minutos en el caso de que la intensidad sea más elevada. Los ejercicios, explican, se pueden realizar sin necesidad de tener un equipo especial e incluso en espacios limitados, no es necesario acudir a gimnasios, que ahora están cerrados, para estar en forma.

- **Haz pequeñas pausas con actividad física**

Uno de los primeros consejos es hacer pequeñas pausas con actividad física a lo largo del día, como bailar, jugar con los niños o hacer las tareas domésticas (las tareas domésticas son responsabilidad de todos, no solo de las mamás, **usted no ayuda en casa, es corresponsable como miembro de una familia**). Incluso simplemente levantarse para mover las piernas y facilitar la circulación sanguínea.

- **Camina en casa**

Otra recomendación es caminar por casa, ya que "incluso en espacios pequeños puede ayudarte a permanecer activo". "Si recibes una llamada, levántate o date un paseo por la casa mientras hablas, no te sientes".

- **Levántate cada 30 minutos**

La Organización Mundial de la Salud apunta también en la importancia de ponerse en pie siempre que sea posible, idealmente cada 30 minutos, y pone de relieve la importancia de usar una mesa elevada para, poder seguir trabajando. Por otro lado, durante tiempo libre sedentario sugieren priorizar las actividades de estimulación cognitiva como juegos de mesa, puzzles o la lectura.

- **Come sano y bebe agua**

Recuerdan también que para mantener una buena salud durante la cuarentena es importante comer sano y mantenerse hidratado, evitar las bebidas azucaradas y gaseosas, y limitar o incluso evitar las bebidas alcohólicas en personas jóvenes, embarazadas o que estén dando el pecho. Además, recomiendan una mayor ingesta de frutas y verduras frente a otros alimentos salados, azucarados y altos en grasas.

Fuente: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine/> [recache#article](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet). (véanlo... recomiendan ejercicios fáciles de realizar, siempre con cuidado)

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

## Unidad 1: ¿Cómo contribuir a mi salud y la de los demás?

Estimadas y estimados, estamos trabajando en como contribuir a mi salud y la de los demás, la semana pasada, investigaron sobre las dietas veganas y vegetariana y tenían que realizar como proyecto un video y en su defecto un ppt Recordar que estas actividades las deben realizar, ya que serán revisadas y lo mejor es que no acumulen actividades, lo mejor es no estresarse, por lo que organicen sus tiempos.

Mencionar también que las dudas las pueden realizar al correo [esepulveda@sanfernandocollege.cl](mailto:esepulveda@sanfernandocollege.cl) o [fespina@sanfernandocollege.cl](mailto:fespina@sanfernandocollege.cl)

Objetivo de aprendizaje	Habilidades	Curso
- Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana. - Establecer que se entiende por superalimentos - Identificar beneficios y riesgos de basar la alimentación en investigación no científica.	Conocer Comprender Analizar Establecer Aplicar Realizar	3° medio __

Esta semana el tema a trabajar será: **“Superalimentos”, ¿verdad o mito?**

**Propósito:** Investigar respecto de las propiedades reales de alimentos calificados como “superalimentos”. Seleccionar algunos disponibles en la zona donde viven y proponer recetas que los incluyan. Por lo tanto lo que deben realizar es recetas con superalimentos de la zona (ya sea autóctonos o introducidos) y promocionarlas.

Trabaje desde sus casas, con los grupos de las actividades anteriores o si quiere de manera individual. Recuerde que las actividades se realizan en el cuaderno, además sugerirles que tomen apuntes cuando lean los documentos que se proponen como lectura de investigación.

Para partir, investiga y contesta las siguientes preguntas:

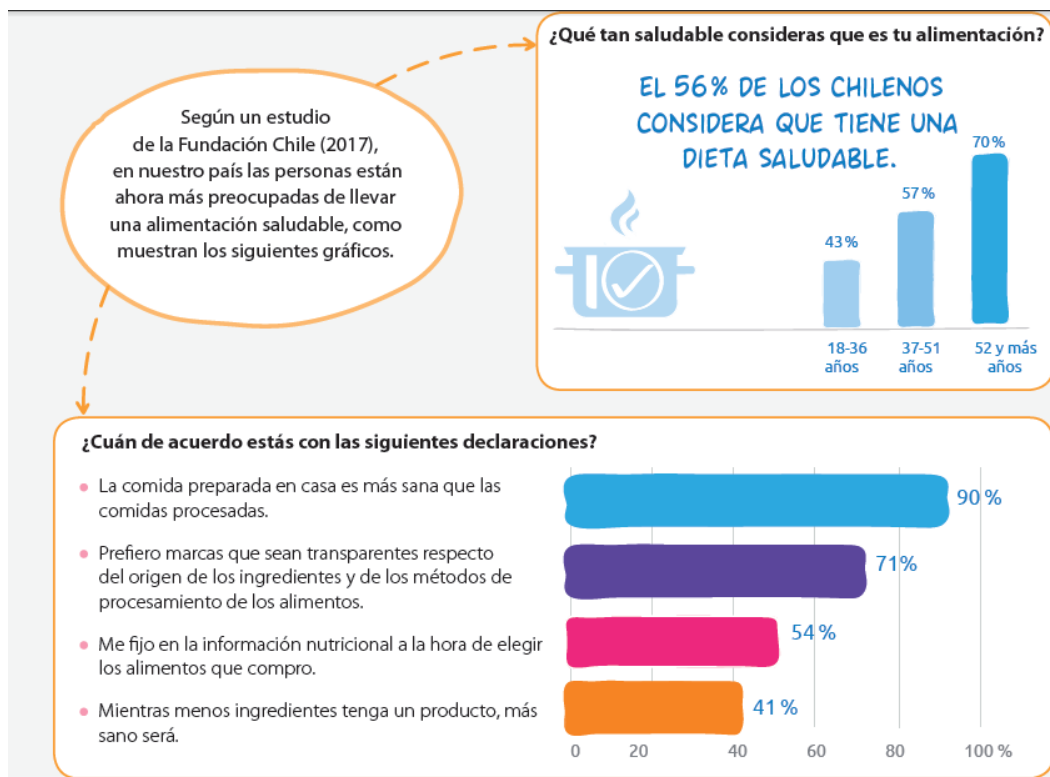
- ¿Qué tipo de nutrientes consideras una dieta equilibrada?
- ¿Qué otros factores se consideran en una dieta saludable?
- ¿Qué ventajas tienen los alimentos naturales sobre los procesados?
- Menciona cinco alimentos saludables y explica por qué lo son.

El término “superalimentos” apareció en medios de divulgación, principalmente en internet, para referirse a aquellos con asombrosas propiedades para la salud.



**Data:** Médicos y especialistas en nutrición aseguran que el concepto de “superalimentos” carece de respaldo científico y que es una creación de marketing. Sin embargo, reconocen que la mayoría de estos alimentos tienen la ventaja de ser naturales y que contienen nutrientes beneficiosos para la salud, aunque estos no están en gran proporción.

Aunque los “superalimentos” posean ciertas ventajas nutricionales, consumirlos no asegura menor riesgo de enfermedades. Las claves para mantener un bienestar físico y mental están en una dieta saludable y equilibrada, y en la actividad física.



Contesta las preguntas:  
 ¿Consideras que tu dieta es saludable?  
 ¿Estás de acuerdo con ese 56%?

## ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

- Expliquen cuatro beneficios de algunos “superalimentos”.
- ¿Cuáles son los riesgos de basar el cuidado de la salud en información no comprobada científicamente?
- ¿En qué otros aspectos deben fijarse al elegir alimentos?

El producto a realizar es una receta, pero ¿Qué es una receta de cocina?

Una receta de cocina es un conjunto de instrucciones que describen de forma ordenada un procedimiento culinario. Está formada por el nombre del plato, los ingredientes y las cantidades necesarias, incluyendo posibles alternativas, el número de raciones, los utensilios necesarios y el tiempo de elaboración, los pasos detallados de la preparación y una descripción de la presentación final. Además, también puede aparecer información extra como, por ejemplo, una valoración de la dificultad de la elaboración del plato, información de carácter nutricional o el origen y la historia del plato.

El siguiente link les puede ayudar:

<https://sites.google.com/site/redacespecializada/cmo-redactar-una-receta-de-cocina>

Para realizar tu receta lee los siguientes link:

<https://www.fitnessrevolucionario.com/2016/12/03/superalimentos/>

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-36976846>

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182003000100001](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182003000100001)

<http://www.alimentatesano.cl/alimentacion/guias-alimenticias/>

<https://www.nutrafeliz.cl/superalimentos/>

<https://www.bbvaopenmind.com/ciencia/investigacion/el-mito-de-los->

[superalimentos/?utm\\_source=youtube&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=rssopenmind&psm=psm::you:---](https://www.bbvaopenmind.com/ciencia/investigacion/el-mito-de-los-superalimentos/?utm_source=youtube&utm_medium=social&utm_campaign=rssopenmind&psm=psm::you:---)

[:rssopenmind:::sitlnk::](https://www.bbvaopenmind.com/ciencia/investigacion/el-mito-de-los-superalimentos/?utm_source=youtube&utm_medium=social&utm_campaign=rssopenmind&psm=psm::you:---:rssopenmind:::sitlnk::)

Queridos estudiantes, si bien el contenido es importante, estamos en una emergencia sanitaria, donde lo más importante es su salud, **NO SE ESTRESEN**, disfruten sus casas y familias. Si no entendió parte de la guía, reléala o sino escribe a mi correo y solucionamos el problema.

Un abrazo a un metro de distancia, **ÉXITO**.