

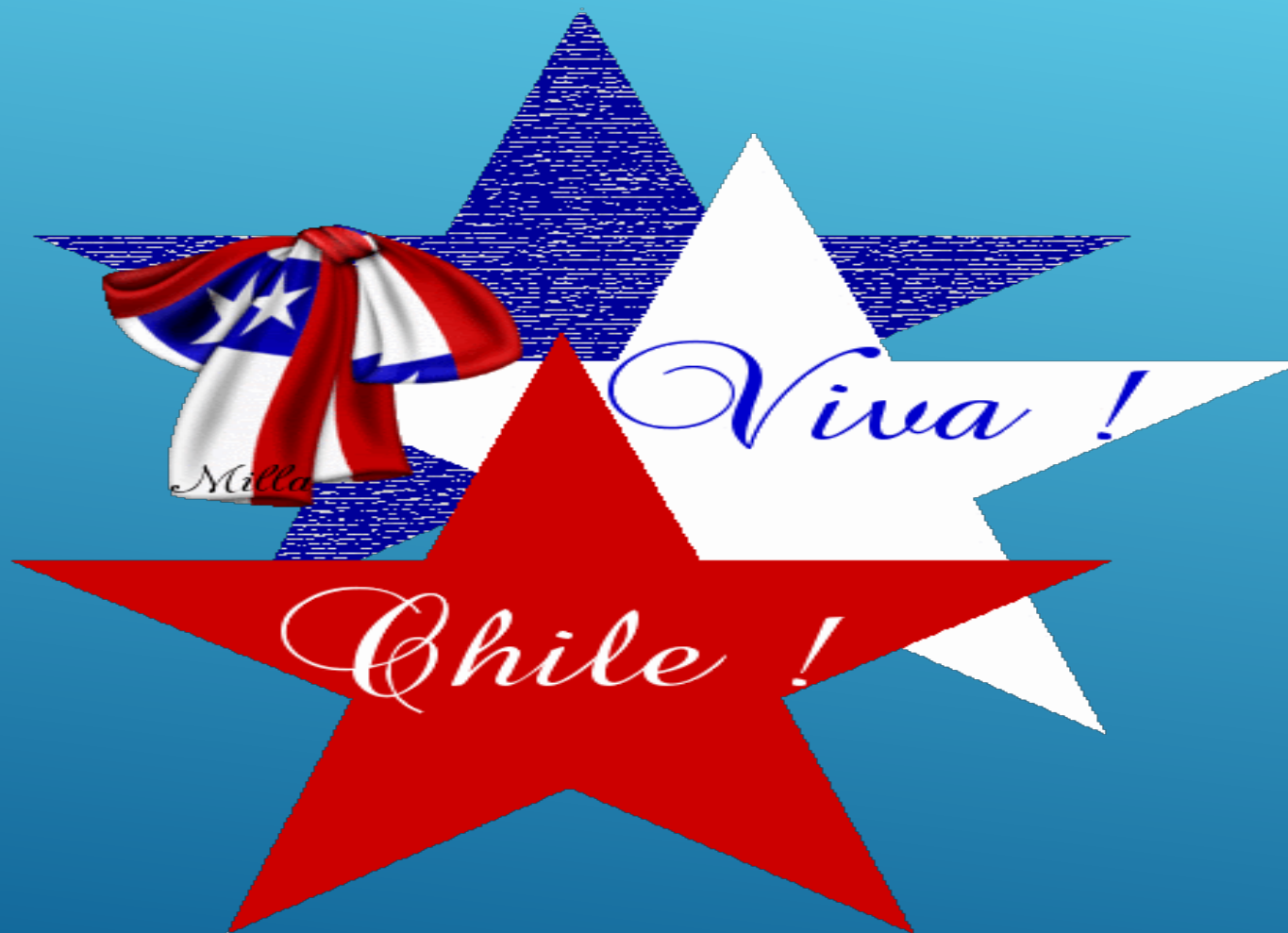


**Colegio Manso
Velasco**
CORMUN RANCAGUA

CIENCIAS NATURALES

VIVIENDO NUESTRO CHILENAZO

7° AÑO BASICO



| SEMANA N° 22 | DEL 07 AL 11 | SEPTIEMBRE | NUTRICION Y SALUD |
|----------------------------------|--|------------|-------------------|
| CURSO | | UNIDAD 1 | 1 |
| Objetivos de aprendizajes | <p>OA5: Explicar, basados en evidencias, la interacción de sistemas del cuerpo humano, organizados por estructuras especializadas que contribuyen a su equilibrio, considerando;</p> <p>La prevención de enfermedades debido al consumo excesivo de sustancias como tabaco, alcohol, grasas y sodio, se relacionan con estos sistemas.</p> | | |
| Objetivo de la clase | Proponer medidas de prevención de enfermedades investigadas asociadas a procesos digestivos, circulatorios, respiratorios y excretorios. | | |
| Habilidades | Proponen medidas de prevención de enfermedades investigadas asociadas a procesos digestivos, circulatorios, respiratorios y excretorios | | |
| Actitudinal | Explicar, comprender, analizar. | | |
| Contenido | Higiene – identidad culinarian- calorías – prevención | | |
| Recurso | Internet – cuaderno – computador – móvil | | |
| Correo electrónico | victor.yanez@colegio-mansodevelasco.cl | | |

CUIDARNOS ES TAREA DE TODOS





PUNTUALIDAD



**SILENCIAR
MICROFONO**



**ATENDER Y
RESPETAR A
QUIEN HABLA**



**LEVANTAR LA
MANO, PARA
OPINAR**



**PARTICIPAR
ACTIVAMENTE**



**MANTENER EL
MATERIAL QUE
SE SOLICITA**

TENER PRESENTE :

“UN 18 MÁS SALUDABLE Y SEGURO”

Extremar medidas de higiene al cocinar y consumir alimentos con moderación son las principales sugerencias para disfrutar sin riesgos en estas festividades.

Las Fiestas Patrias traen consigo bebida y comida, usualmente en exceso, por lo que el llamado es a disfrutar con responsabilidad y moderar el consumo de alimentos típicos en la celebración.

Si se considera un menú-tipo, habitual en uno de estos días de celebraciones, una persona puede consumir fácilmente más de 5 mil calorías en una sola jornada de festejo, esto es más del doble de lo recomendado por día.

Estas festividades poseen una identidad culinaria que no se puede dejar de lado –asados, empanadas, longanizas, vino, chicha- sí hay algunos elementos que vale la pena tomar en cuenta para combinar tradición, celebraciones y salud, sin sacrificar ninguno de estos objetivos”.

“Básicamente, se trata de moderar el consumo de azúcares y grasas, utilizar alternativas, y distribuir los tipos de alimentos durante la semana de celebraciones, en vez de comerlos todos juntos en un solo día”.

“Prefiriendo ensaladas surtidas por sobre papas o arroz para acompañar las carnes, alternar empanadas y choripanes para que no se junten en un mismo día, utilizar pebre o chancho en piedra en vez de mayonesa y moderando el consumo de alcohol, se puede tener un menú igualmente tradicional y festivo, pero más saludable (2 mil calorías)”, explicó la profesional.

Al mismo tiempo, llamó a aprovechar la variedad de comidas tradicionales como cazuela, ajiaco y valdiviano, que desde el punto de vista nutricional son platos saludables con menos de 400 calorías por porción. Otra alternativa es preferir las empanadas de horno en vez de fritas.



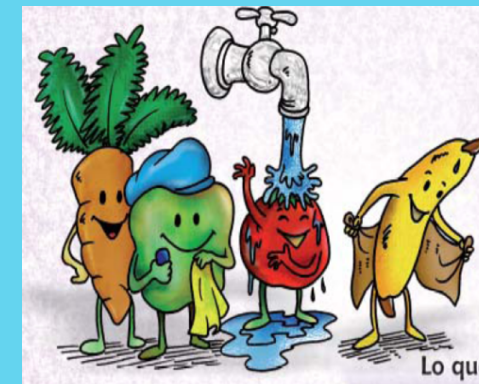
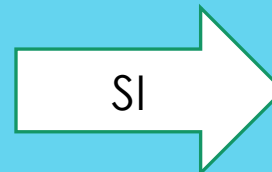
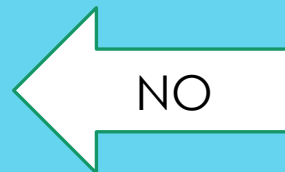
RECOMENDACIONES:

- Prefiera ensaladas surtidas para acompañar carnes asadas y otros platos dieciochenos, por sobre papas o arroz.
- Utilice pebre o chancho en piedra, en reemplazo de mayonesa
- Beba líquidos o bebidas sin azúcar
- Modere el consumo de empanadas o choripanes. Altérnelos durante los días de celebración. No los junte en un mismo almuerzo o cena.
- Si va a comer empanadas, prefiera las de horno en vez de fritas
- De postre, elija una fruta fresca o una porción de huesillos o ciruelas preparados con endulzante, no con azúcar
- REALICE DISTANCIAMIENTO SOCIAL



PRACTICAS DE HIGIENE PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN FIESTAS PATRIAS

La malas practicas de higiene favorecen la propagación de microorganismos y las enfermedades relacionadas a ellas, por eso es muy importante incorporar hábitos de higiene personal, de la casa y de los alimentos, y así favorecer la salud de las personas. los microorganismos son muy pequeños, siendo algunos invisibles a la vista humana y se encuentran en todas partes. Ellos viven en el suelo, sobre todas las superficies, sobre la piel y también en el tracto intestinal de personas y animales. Existen diferentes tipos de microorganismos algunos de ellos son buenos o beneficiosos para el cuerpo humano y ayudan a mantener una buena salud. Otros son malos o dañinos y pueden provocar enfermedades. Los microorganismos dañinos pueden causar enfermedades si los ingerimos en las comidas, en el agua que tomamos, o si entran a nuestro cuerpo por otra vía. Algunas enfermedades infecciosas son : el tifus, la diarrea, la influenza, enfermedades de la piel como la sarna, hepatitis y el coronavirus,etc



a) ¿Qué ocurre cuando no se practican hábitos de aseo personal y del entorno? Explica

b) Conversen con sus familias acerca de cómo se lavan las manos:

c) Describan las acciones que realizan.

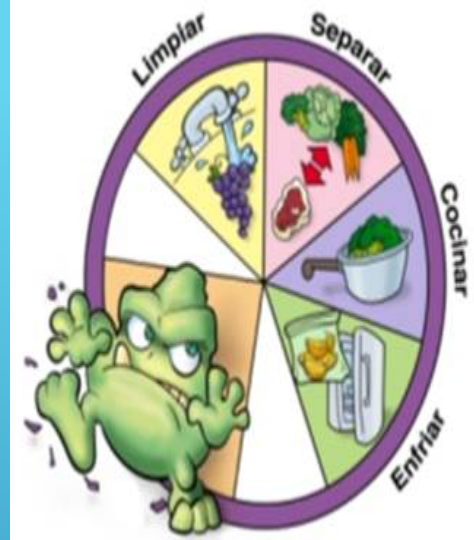
2. Observa las imágenes y responde.

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS: "Alimentos limpios y en buen estado".

Situación 1



Situación 2





Comparar.

- a. Encierra en la segunda situación nueve diferencias en las imágenes.

Explicar.

- b. ¿En cuál de las situaciones hay mejores condiciones de higiene para preparar los alimentos?

3. Observa las imágenes y enumera el enunciado como corresponde.



Ejemplo:

3 Frotó las manos entre sí y entre los dedos, realizando movimientos circulares.

___ Con agua del chorro, se enjuagó bien, permitiendo que el agua limpia bajara de las muñecas a los dedos.

___ Se mojó hasta el antebrazo.

___ Por último, se secó con una toalla limpia de uso personal.

___ Enjabonó bien sus manos.

TAREA

4. Dibuja 2 acciones de medidas de higiene según corresponda.

| Higiene en la conservación de alimentos. | | Higiene en la preparación de los alimentos. | |
|--|--|---|--|
| | | | |

5.- RESPONDE

Lea la frase y responda marcando con una “x” en la columna “si”, si realizan las acciones propuestas o “no”, si no realizan estas acciones

¿Qué nota le pondrías a tus **HABITOS** de aseo en tiempo de pandemia?

| INDICADORES | SI | NO |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1.Me lavo las manos cada vez que consumo alimentos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.Me cepillo los dientes diariamente | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.Me baño todo los días | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.Me cambio la ropa interior | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.Mantengo las uñas limpias | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.Mantengo mi habitación aseada | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.Lavo la fruta antes de comerla | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8.Ayudo a mi Mama a mantener el aseo en la casa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9.Uso mascarilla frecuentemente | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Brindo dijo un huaso
moderno,
con sombrero y celular,
porque puedo decir payas,
en una realidad virtual.



Que buena idea han tenido,
los chilenos de la red,
parece que los creadores,
son re'buenos pa'l web

Esta paya amigos míos,
será la última de la noche,
ahora vayan a acostarse,
y dejense de hacer boche.



¡¡FELICES FIESTAS A TODOS!!